一个人的安顿时光

The Single Woman

Mandy Hale

[美] 曼迪·赫尔 著

王翎 邓舜之 译



如果一个人不快乐，

两个人当然也不会快乐。

学会享受丰盈无畏的独处，

方能收获长久的幸福。

中信出版集团

版权信息

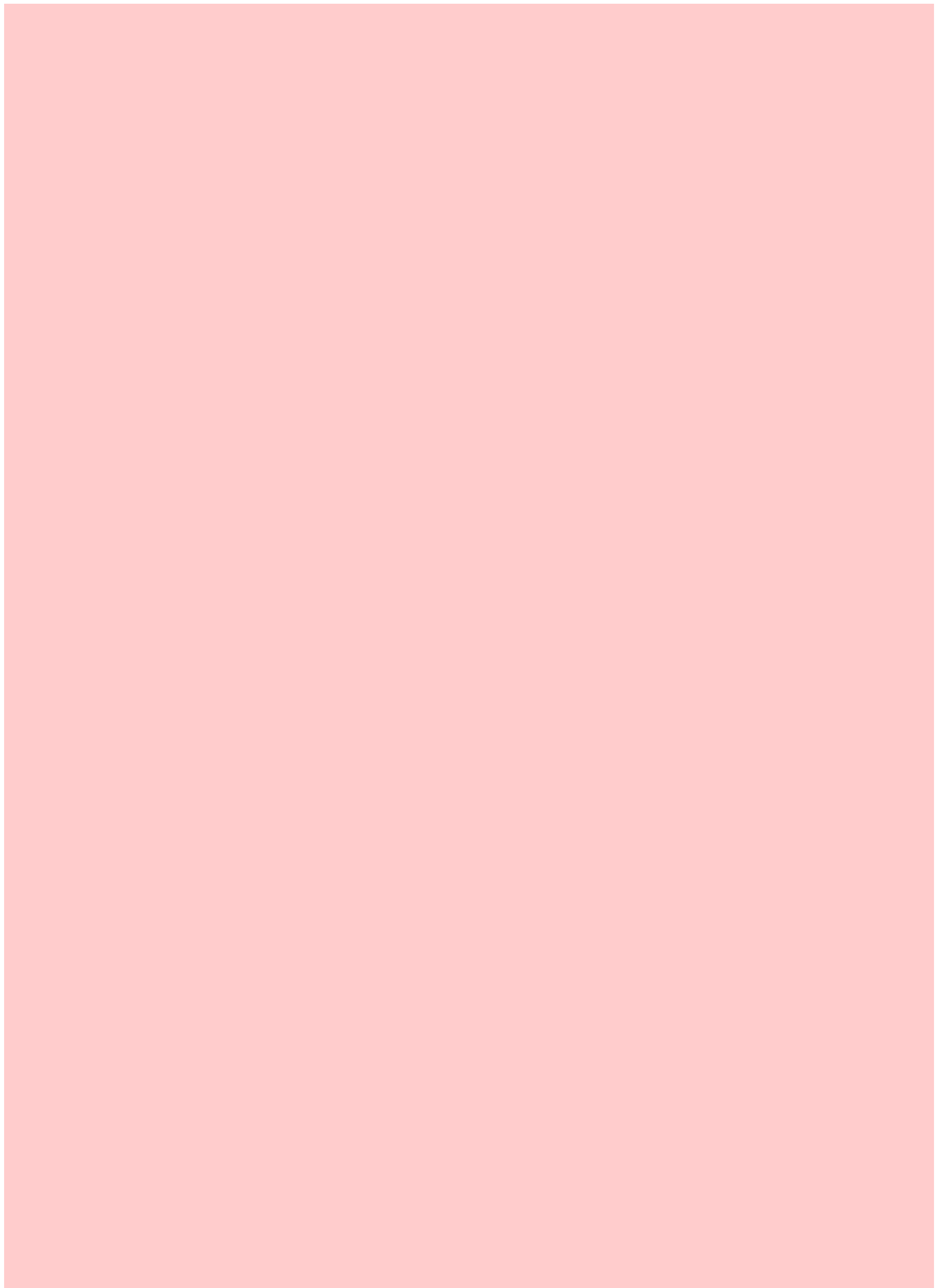
书名:安顿一个人的时光

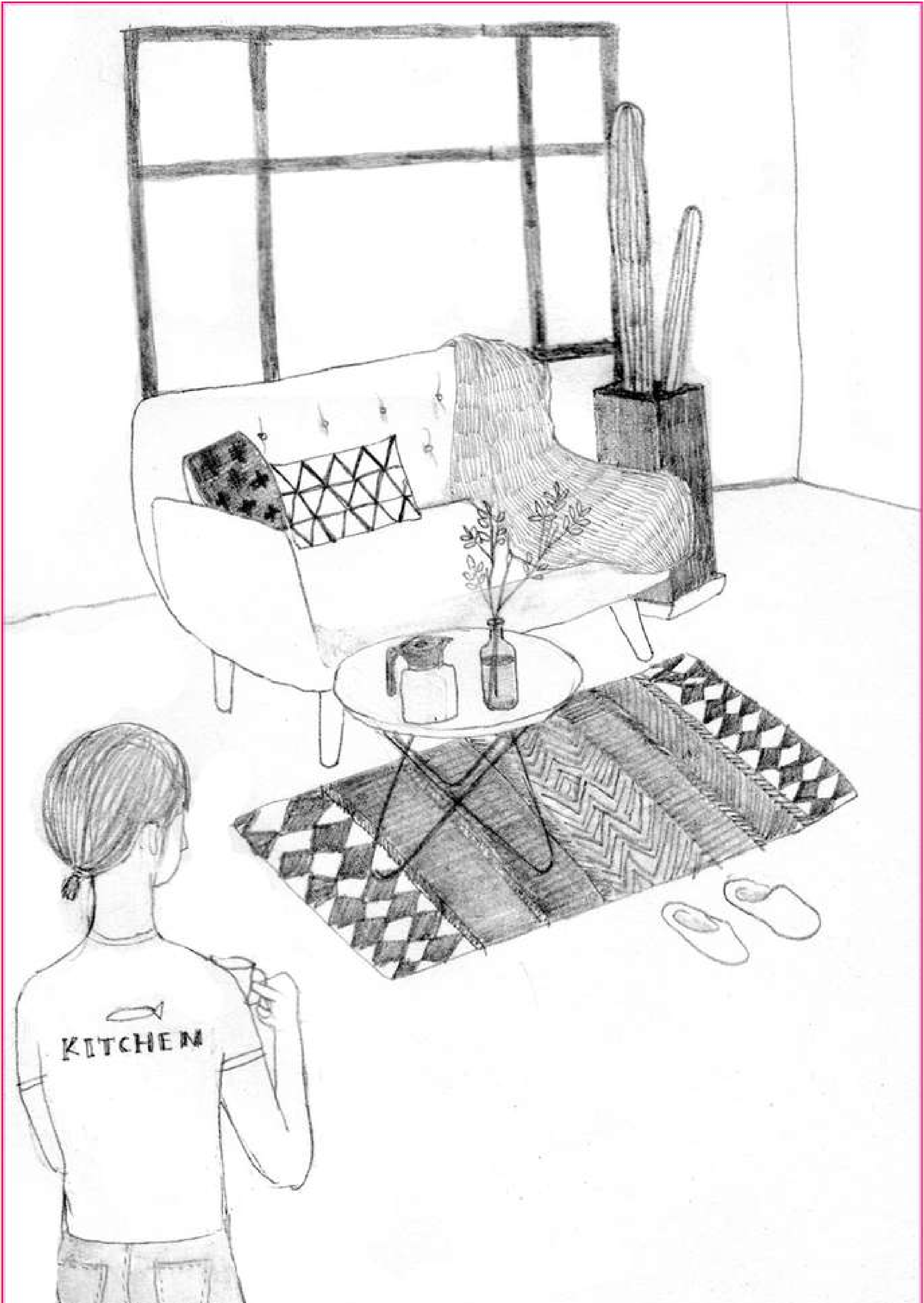
作者:[美]曼迪·赫尔

译者:王翎,邓舜之

ISBN:9787508679372

中信出版集团制作发行




KITCHEN









推荐序
你应该认真单身一次

新世相[注]

一

关于单身生活的描述，我看过最好的（也是最具有误导性的）故事是，一位女士说，单身女人的家里，马桶垫从没被掀起来过。

听到这段话的女孩都一片唏嘘，男士也推人及己，黯然神伤。问题在于，由于对单身的哀怨成为当下常见的话题，单身生活中一些美好的可能性很大程度上被忽视了。

单身的人很少知道的一个秘密是，那些成双成对的人经常嫉妒他们。

按照“失去什么才知道它的价值”这一铁律，一旦我们了解这种嫉妒的具体情形，也就能知道“单身”这种状态里有哪些美好的可能。

在新世相的文章里，我们曾经引用过一句引发很多人深深共鸣的话：“为什么中年男人停好车后喜欢抽根烟而不是直接下车？因为下车之后他是个丈夫，在车里他是他自己。”这句话背后，藏着处在婚姻或恋爱中的人对“单身”的嫉妒和怀念。

单身生活中被嫉妒的东西，包括“可以把全部精力投给自己”“在花钱和熬夜时无所顾忌”“拥有数不清的社交时间”等可大可小的自由。但绝不止于此。

二

写下《瓦尔登湖》的梭罗曾把单身生活称作“你最好珍惜的时光”。他说，这是人们最后一次有机会体验“和任何人都没有任何感情交集的时刻”，而这个时刻往往转瞬即逝。

每个年轻人都应该认真单身一次。如果你从未感受到单身生活有一丝乐趣，更要趁它还没有消失的时候去发现一下。没有情感交集并不意味着极端自我和自私，也不是孤僻怪异。

就好像有一天，你准备出发旅行，打开空箱子，一点点往里放行李，这个装的过程就是你逐渐搞清楚自己到底需要什么的过程。而单身状态，就是箱子还空着的状态。这一刻你是最完整的自己，还拥有所有主动权。

这是单身生活中最美好的一点。

三

单身生活有很多美好的可能。但是它们很少有机会被公开展示。

公开的情况是，单身者渴望摆脱单身，在任何表达恩爱的场景下面都会有“虐狗”这样的评论。相亲网站和热衷于牵线搭桥的家人、朋友，都在试图说明“摆脱单身”才是对你人生的鼓励和祝福。

你可以在书店和微信公众号里找到许多建议，比如《25岁后把自己成功嫁出去》这样的脱单指南。甚至有一本叫作《从好人到爱人：获得女神芳心的秘密》的书，封面上写着："为何你总沦为备胎？怎样摆脱好人卡，抓住她的心？来自美国的社交专家为你出谋划策，脱单宝典让你魅力四射！"

读完题目就让人产生深深的焦虑和疑惑。

当然，有些人并不想单身，他们渴望恋爱，但找不到或者失去了爱情。在这种"单身即苦"的环境里，他们会格外感受到自己的无助和失败。

另一些人其实在享受单身的乐趣，却被"单身皆苦"的环境压迫。不独国内有逼婚，《纽约时报》"现代爱情"的专栏作者萨拉·埃克尔也说："我意识到我对别人的怜悯感到越来越愤怒，因为我真的认为我和那些结婚的人过得一样好。"

四

"如果你独自生活，你会更加独立，更加笃定自己究竟想要什么。"这是美国《赫芬顿邮报》一篇关于单身的文章的说法。

人们误解了"单身"和"孤独"的界限，因此将单身与无依无靠、孤立的状态混为一谈，并想当然地给单身和可悲画上等号。事实并非如此。

只有不再单身的人才知道，恋爱和婚姻里同样有可悲的孤独，而且为数不少。单身生活的美好可能之一是：他们在社交上为所欲为，从不考虑回家的时间，也不考虑异性朋友太多可能带来的巨大问题。

相反，成双成对这件事也会（经常）演化成束缚和顾忌，并让人陷入真正的孤独。

很显然爱情和婚姻也让很多人得到了幸福。只是，将单身生活视作值得同情这件事是错的。一味盯着单身之苦，却对它的价值视而不见，导致很多人浪费了自己的单身生活——就像梭罗说的，那是你本来应该珍惜的时光。

五

有多少人本来可以享受单身生活中的美好呢？2015年的一个调查结果是，中国的单身男女人数将近2亿。

也就是说，人们是否认为单身生活可以很美好，极大程度上决定着整个社会过得好不好。

在现代城市里，单身生活不再像原来那么艰难，甚至有许多只属于单身者的乐趣。过去我们一个人在家无所事事，现在我们刷微博、看直播时反而希望无人打扰。由于城市化，我们很容易可以通过各类社交软件找到自己的圈子，即使是单身者也不会感到与周围的世界格格不入。

无论是物质还是精神，单身的代价不再像上个世纪那么大。人们越来越热衷于制造、购买一个人的电冰箱、电饭锅，一个人吃饭、看电影，单身成为一种并不唐突的生活方式。日本插画家高木直子以年为单位，为独居生活创作绘本，已经出版到《一个人住第9年》。

这些美好包括但不限于：

单身生活让人有更多机会去与朋友、家人建立更好的联系；单身的人有更多时间关注自己的生活，自己想要什么……

《赫芬顿邮报》的文章里是这样说的："通过对单身生活的充分调研，我们发现，那些独自生活的人会更多地将时间花费于朋友和邻里之间，将更多的金钱撒向酒吧和咖啡馆。"

六

"想结婚的就去结婚，想单身就维持单身，反正到最后你们都会后悔。"这是萧伯纳对两种状态给出的评判。

这句话应该反过来理解。结婚和单身的人会互相羡慕，意味着两种状态各有可取之处。

世界上有这样两种快乐：一种是恋爱的快乐，一种是单身的快乐。每个人一定拥有其中一种，但结果是，大多数人都在羡慕自己并不拥有的那种。

---

1. 新世相，覆盖千万文艺生活家的自媒体组织"文艺连萌"发起者。微博：新世相;微信公众号：新世相

自序
单身，一场狂野的冒险

我在2010年1月展开“单身女人行动”，这不是什么新年新希望，而是一场“革命”。当时我刚结束一段将近两年的感情，就是那种会让你彻底迷失、失去自我认同的糟糕恋情，而你等到一切结束之后想在世界上重新找回定位，感觉却像学习适应另一个星球的生活一样艰难。那年我30岁，要重新开始我的人生。在和那一任男友交往的日子里，我疏远了大部分的朋友（因为我怕朋友会像镜子一样，诚实映照出我的恋情到底有多糟），所以分手之后，我迫切需要有人给我启发，我需要导师，需要好朋友的支持。当时我准备好要展开翅膀独自飞翔，要真正享受一个人的生活，我想听到那些为单身生活正向、丰富、快乐的一面代言的女性朋友的声音。

不幸的是，我怎么也找不到那些声音。

书店里有几百本歌颂爱情、探讨两性关系、分享婚后生活和讨论亲子教养的书，有的书教你怎么约男人出门、抓住他的人、留住他的心，有的书手把手教你“如何成为万人迷”“一年之内踏上红毯”，甚至“怎样熬过单身生活”，但是没有一个字在讲如何享受单身生活。

我打开电视看过了，没有，保证不是在电视上。有的节目内容是一个女人为了争取一个男人的爱，要和另外几十个女人大战（可是那个男人根本没有优秀到这种地步），还有的节目让参加者在一片黑暗中相亲约会，或想办法嫁给百万富翁，甚至赢得名人的青睐，不过没有任何节目是在歌颂单身女人的人生旅程。教会那边我也确认过了，虽然耶稣基督本人就是单身，但是大部分的教会其实不太知道该拿单

身信众怎么办。他们开办各种课程，教人“为婚姻做好准备”“等待婚姻”“为婚姻祷告”……但是，能不能不要一直在为人生的下一阶段做准备，只要为自己这一刻的状态感到骄傲就好？

为什么每个人都把单身生活当成婚姻生活的序曲，而不是把单身生活本身当成一场狂野又美丽的冒险？

能找的地方我都找过了，在众多令人丧气的话语之中，始终找不到一丝支持单身女人的希望之声，所以我决定自己发声。

我从撰写专栏开始，之后很快就建立了“单身女人”专属推特（Twitter）页面，几乎一夜之间就引来大量关注。接着我设立了脸谱网（Facebook）专页，一年之后创建了专题网站，然后催生了电子书，最后你手上捧着的这本书就诞生了。现在，每天世界上都有近百万人会接收到“单身女人”话题的信息。

想要为单身女人发声的应该不仅是我，你们之中一定有很多人，也不认同由社会和流行文化塑造出来的那个版本的单身生活。

对于年纪超过25岁的单身女人来说，没有人会说她的人生是“一个人活得精彩”，反而常被贴上“一个人活得绝望”的标签。大家似乎不把“单身”当成个人的选择，认为是没有选择才会单身。如果有一个女人拒绝“定下来”，似乎所有人都会想在她的人生中插上一脚：要么安排她和一个又一个她根本没兴趣的男人约会，要么说她人生无望、芳心寂寞或是眼光太高，甚至问：“她是不是有什么问题？”

我认为我们应该问的是：“她是不是没有什么问题？”我对于单身生活是这样理解的：现代的单身女人要走的是一条充满不确定的路，而且她必须大无畏地独自前行，她的大胆、勇敢和独特值得我们喝彩，不应该被贬损成可怜、可悲或软弱。身为单身女人，尤其是我们

这些年过25岁的单身女人，我们过去耗费了不知道多少时间，就为了大力支持那些已婚好姐妹的选择——帮她们挑选新娘礼服，反反复复地试穿实在很糟的伴娘服；在一群女人之中杀出重围，抢夺那束飘忽不定的捧花的次数，更是多到连我们自己都懒得承认（这过程中还要祈祷着要是我们的手伸得够远，也许，只是也许，我们不但可以接到捧花，还能抓住自己穿上白纱直到永远的美梦）。我们只是期待这个社会尊重我们和我们的选择，这样的要求过分吗？只是希望能有一场颂扬单身生活无比精彩的盛会，帮我们这些单身女人加油打气，让我们可以保持勇气继续寻找自我，而不是无止境地寻找配偶，这样的要求过分吗？

爱情是很优美、神奇，甚至神圣的一件事，
但是在爱情降临之前，
难道我们不应该允许自己活得精彩吗？

不管是电影、贺卡，还是你的老姑妈（她每次都在家庭聚会上以同情的眼神望着你），都没办法精确地描绘出单身女人的生活场景。我不知道你怎么样，不过我喜欢花钱对自己好一点儿，不用取得任何人的同意；我喜欢每周去书店或电影院，来一场和自己的约会；我喜欢整天穿着睡衣待在家，边看《老友记》（*Friends*）重播，边吃奥利奥巧克力饼干，而且一点儿都不觉得有罪恶感。

我喜欢周末临时起意就出去游玩，不想刮腿毛就不刮，还有在打扫屋子的时候大声播放《女孩力量》（*Girl Power*）的音乐，把扫帚柄当作麦克风高歌。我喜欢属于我自己而且只属于我自己的那种自由的感觉，无论贫穷或富有、健康或疾病，不再移情别恋，直到死亡将我带离。虽然在人生旅程中能够有位旅伴来和我同行也不错，不过目前我的计划就是：照现状独自一人享受人生，反正白马王子从来不会及

时出现。虽然社会塞给我们单身女人一套剧本，但现在难道不是脱稿演出，正视自己其实勇敢、有能力又靓丽的时候吗?

我们坚韧、大胆而且桀骜不驯，我们是不容忽视的力量。每一天，我们都用自己的方式面对世界，从不退缩。我们不会想到要一个人去吃晚餐就胆怯，也不会因为害怕撞见前男友就不敢抬头挺胸地参加派对。走在单身这条路上，我们常常被迫踏出自己的舒适区。这是很多从小和我们一起长大、找我们当伴娘的姐妹们从来不曾踏上的一条路。单身女人的人生旅程并不轻松，但是我们乐于迎战未知，珍惜“自由”这个我们应得的礼物。我们用自己的方式付出代价，跟着自己心中的鼓声迈步行进，想做就做，不用征求任何人的同意。

单身女人的灵魂里有一团永远无法被驯服的野火，它代表的是不愿安定下来的精神和完全的独立自主，因为我们很清楚自己想做什么就能做什么。我们拥有智慧，那是在心碎无数次之后累积而来的；我们心中有光，那是学会独自回家不需要任何人陪伴的证明；我们有信心，因为我们知道自己不会害怕跌倒。我们知道，每一次跌倒，上天都会赐给我们另一个站起来并且向前走的机会。我们很坚强，我们从来不会被击败，我们是单身女人。

写在前面
她是单身女人

她可能是我认识的最勇敢的女人。

人生路上，她独自前行。她唯一的靠山就是她自己，不向其他人求助，最不缺的就是独立自主。

总有些时候，她觉得好像没有人懂她。她可以感觉到有人在看她，但是他们真的看懂她了吗？她走在街上会被别人吹口哨搭讪，但她每晚还是独自入眠。

她不怕改换新想法，但是想到要换轮胎就会吓得当场僵住；她可以自己做重大决定，但是做不出没烤焦的面包片；她能想到的前菜、主菜和甜点，就是微波食物、微波食物和微波食物；别人的厨房柜子里放着面粉和糖，她却在厨房柜子里放鞋子。

她在认识她的人眼中是充满活力的新女性，但是偶尔在夜里，她的泪水也会滴在身旁空荡荡的床单上。

有些时候，她知道自己很美；也有些时候，她对自己的一切都感到怀疑。

她会搞砸事情——很多事情。她一路走来跌跌撞撞，途中也曾摔倒。她做错事的次数和做对的次数一样多，但是她从来不曾放弃战斗。

她也有运气很背的时候。她在平价商场买了一件新裙子，心中却暗自希望它看起来可以比它的出身时髦一点儿。有时候她得非常努力，才能在同一个月内支付房租和车贷。因为她买了太多双鞋子？有时候确实如此。可是她的鞋柜里也只有一双设计师品牌的鞋子，还是在某场街边大甩卖中用半价买到的。

有时候她的朋友让她很失望，她们的话不见得全都中听。至于那个难以捉摸而且已经离开的人呢？还是有那么一段日子，她就是没办法慧剑斩情丝。

有些时刻，她会陷入恐慌，想着她的白马王子是不是在哪里迷路了？或是决定跟另一个不会想那么多、没那么固执，也没有那么独立的女孩定下来了？有些时候，她不知道自己要往哪里去，走到哪里算哪里。

她还没有想通，其实……离想通还远得很。

但是她乐天知命，而且喜欢跳舞。还有，她就是自己的另一半。

她或许是我认识的最勇敢的女人?

我写这本书都是为了她。

她是单身女人。

她是我，她也是你。

第一章
当我单身的时候

重建“单身观”：

是选择了单身，不是因为没有选择而单身。

一个人很快乐

不是做任何事

都是为了要找到命中注定的那个人。

有时候你只是想开心地生活。

一个人很快乐，这么说并不表示你这辈子都不再碰爱情，也不表示你要签一份终身不婚的誓约，或是你已经放弃希望，不再寻找属于你的幸福快乐。一个人很快乐，只是表示你下定决心，无论有没有伴，都要快乐地过；你认识到你自己的人生已经相当美好，不需要也不渴望有个英俊的王子来解救你。

一个人很快乐，你想去哪里旅行、什么时候出发，都随你高兴。只要兴致一来，你可以把冰激凌当晚餐，也可以半夜穿着睡衣在公寓里大跳尊巴[注]。一个人很快乐，因为你可以将时间和心力都投注在你的兴趣、梦想或目标上，可以让你在跟着另一个人走之前，认真思考自己要走什么样的路。一个人很快乐，因为你不再委屈自己，懂得拒绝变成别人想要你成为的样子。因为你允许自己选择要过的生活，而不是被动接受别人的安排；因为你开始自主地过你的人生，不再为了满足别人的期望而活。

真正的童话故事是为自己打造无比美好的生活，
这样你就不会想要被别人拯救。

一个人很快乐，但是大部分的女人永远都不会知道，要做到这点需要多少力气。你要学会不让别人用你的感情状态定义你的人生，你的人生由你自己定义。你要学会在面对恶意污辱和刻板印象的时候一笑置之，你要让全世界知道，对你来说，“定下来”不是一个必选项。

你得先成为快乐的单身女人，才能和另一个人快乐地互许终身。如果单身不快乐，那结婚当然也不会快乐。

一个人很快乐，表示你能坚守宁缺毋滥的原则；表示你在对别人说“我愿意”之前，会先告诉自己“我会而且我可以”；表示你不是在寻找“另一半”，因为你自己已经是完整的个体。一个人很快乐，这句话最终要表达的是，有一天当你邀请某个人和你一起踏上你的人生旅程，不是因为他让你的人生变得完整，而是因为他让你的人生加倍圆满。

---

1. 尊巴（Zumba）, 一种由舞蹈发展而来的健身方式。——编者注

总有些路，必须一个人走

要有独自生活的勇气，你才会真正获得解放。

从此以后，你不是因为需要而邀请别人走入你的生活，

是因为你想要。

我最近常常在想“独”（alone）这个词，思索为什么它承载着这么消极的含义。我想这应该值得好好研究，因为似乎有太多人没办法好好地独自生活。那我们何不追根究底，了解一下，这个词到底有什么好怕的?

我查到的第一个定义是这样的：“和其他人分开、隔离或远离其他人。”现在再仔细看看第二个定义：“特别、无与伦比、无可超越。”

想想看，很多女人那么害怕独自生活，她们宁可和不爱的人交往，或者连续好几个月甚至好几年陷在一段接一段的悲惨恋情里面。可是“独”的意思其实是“特别、无与伦比、无可超越”，换句话说，就是无人能及、绝无仅有，没有人可以模仿或复制，是勇敢，是令人惊艳的唯一原创。

你也许无比绝望，宁愿随便找个人跟你凑合过，就算被锁进从来不是为你而设的牢笼也没关系。但在这之前，先暂停片刻，重新思考一下在你眼前的选项。问问自己：

⊙ 我真的要因为孤单寂寞就交男朋友吗?

⊙ 就算没有找到梦中情人，难道我就不能过自己梦想中的生活吗?

⊙ 我真的要让感情状况影响自己对生活的热爱吗?

⊙ 我真的要因为不想独自飞翔就甘愿坠落尘埃吗?

⊙ 我要因为其他人的意见，而不敢大胆走出自己的路吗?

还是说，尽管我也想成为那个有一天会找到真命天子的女人，但是，我同时还是会大无畏地独自前行，而且勇于反驳任何说我孤单的人?

总有些路，你必须一个人走。
唯有这样，你才能真正想通你该去哪里，
还有你应该成为什么样的人。

一个人的三十岁，应该恐慌吗?

不需要找到梦想中的另一半，你也可以过梦想中的生活。

最近在看某个我最爱的晨间节目的时候，我竟然按了暂停，只为了有足够的时间看完即将播映的“越早越好”特辑预告，主题句是“最新研究显示，女人30岁之前会排掉90%的卵子”。我必须假设新闻主播在讲的不是早上煎蛋饼用的那种鸡的卵，于是我立刻抓起遥控器关掉电视，免得又看到哪个无所不知的“专家”大肆宣扬那套“女人过了30岁注定凄惨”的悲观信息，最后还不忘为我们女人的卵子哀悼一番。

从什么时候开始，年过30还单身就成了人人绕着走的高度警戒兼高风险战区? “你最好早点儿结婚，不然就变老姑娘了。”“你最好动作快点儿，不然好男人都被挑光了。”“最新研究显示女人30岁之前会排掉90%的卵子。”

我们单身女子唯一需要的救赎，
就是大家不再认为我们需要救赎。

为什么大家对我们单身的反应好像面临恐怖分子威胁? 就好像：“绿灯——她有男朋友。呼！她不会过着孤单悲惨的生活了”，或是“黄灯——啊哦，又有一段恋情告吹，而且是她提分手的。她都31岁了还选择单身，恐怕要成为老姑娘”，或是“红灯——她34岁了，卵子消失的速度比‘国际松饼之家’供应的招牌鲜果松饼特餐还快，她不赶

快出门想办法抓个人把自己嫁了，竟然还慢条斯理想等那个对的人出现。危险！拉警报！”

我想要建议大家别再打出这种恐吓战术，请仔细看看这些年过30还单身的女性同胞的生活。我们可能没有白马王子跪在跟前奉上玻璃鞋，但是我们自己买得起时髦的高跟鞋，去舞会的路上也可以保护自己。我们自己付所有的账单，自己报税，自己换机油（或是在“淑女日”开到捷飞络汽车快速保养中心享受半价换机油优惠，你懂的），每天还要独立做出一百万个琐细决定，完全没有另一半提供支援。要走完单身女孩的一英里路，需要魄力、勇气和决心，有时候还需要把脚指甲保养得漂漂亮亮。

最近看着我那些单身的女性朋友们不但鼓起勇气走出舒适区，甚至完全打破舒适区，过着极为多彩多姿的人生，我真的很以她们为傲。其中一个朋友这辈子的梦想就是成为演员，虽然她的亲朋好友不时跟她讲述各种警世故事，她最后还是抛下所有顾忌，全心全意地去追逐梦想了。另一个朋友最近才独自搭上要飞越半个地球的班机，准备在巴黎展开旅行，就她一个人。还有一个朋友终于克服心中的巨大恐惧，鼓起勇气约办公室里一个热门到冒烟的帅哥出去。虽然这些事情乍看可能不是什么惊天动地的伟大成就，可是对于一个生活中什么都靠自己的女人来说，这些就是在现实生活中需要展现大无畏勇气的实例。

到头来，单身女孩此后过的“幸福快乐的生活”可能和大家的不太一样，也许我们遇到的“暂时如意郎君”可能多于“如意郎君”，但是我们不会因为惊慌害怕就只求有，不求好。所以别再施展什么恐吓战术了，希望大家能明白：不是每个女人都得和男人一起骑着马奔向夕阳，有人只想晒出健康的小麦肤色。

别着急拒绝“孤单”这个礼物

要孤单地过完与世隔绝的一季，毛毛虫才能长出翅膀，变成蝴蝶。

下次觉得孤单的时候，请记得这句话。

我最近在推特上做了个非正式的调查，想知道我们单身女人面对的最大挑战是什么，而“孤单”遥遥领先。这个结果让人好心酸，我那时坐在星巴克里面，当场就在靠墙的座位上哭了起来。孤单是让单身人士烦恼的大问题，我想这其实不是什么令人震惊的消息。我的意思是，人类的本能就是要找个伴——想要家里有人等你回来、和你分享所有事物，然后白头偕老。而有些时候，人生中的单身季拖得特别长，看起来好像永远不会结束。相信我，我很清楚这种感觉。我看到朋友们在社交网络上接二连三地贴出照片，看到她们家里的小宝贝第一天上学、上舞蹈课，还击出好几支全垒打，还有一些朋友的孩子已经是高中生了，而我甚至还没开始建立自己的家庭……就是这样，我明白何谓最纯粹的孤单。

虽然有时候会觉得很心酸、很不公平，为什么现在的我没办法和很多同样年纪的朋友有一样的体验？但是你想过没有，现在的她们也没办法享有和我一样的体验。千万别忘了，这也适用在你身上。在你每次用带有一丝羡慕的眼神瞥向已婚朋友的生活的时候，相信我，你的朋友也正用同样的眼神瞥向站在围城之外的你的生活。总归一句话：你要克服孤单。这一点点孤单，就是我们这些单身的人必须背负的代价。但是你如果能学会和孤单共处，敞开胸怀将孤单当成给你的礼物——明白它给你机会让你更了解自己，让你发现自己其实非常坚

强，而且不用依赖任何人就可以过得幸福快乐——你会发现一点点孤单是最有力的推手，它会让你的人生更丰富、更深刻，更为缤纷多彩、活力四射。

我们那些已婚的女性同胞的生活是这样的：她们有老公，平均要养2.5个小孩，住在有白色篱笆的房子里，但是她们没有我们这些单身女性仍旧拥有的——空白的画布。也许可以这样说，她们已经没有机会在生活的界线之内和之外自由自在地上色，也不再能大胆地拥抱未知。她们的生活在很多方面都算是定型了，她们的人生已经安定下来了。一切都可预期的人生不是坏事，而无法预期会有什么变化的单身生涯也不是坏事。

拥抱单身生活，还有随之而来的孤单，因为孤单就是单身生活的起点。我们往往是在最孤单的时刻，才最听得清楚上天给我们的启示。而且，单身表示你未来还有很重大的使命，而且不能让其他人分担，至少暂时不行。这不是很酷吗？所以觉得孤单吗？那就孤单吧。从长远来看，为了人生中的重大使命，一点点孤单算什么？

孤单之所以存在，是为了帮助你发现真正的自己，
不再用外在条件来评断你自己的价值。

生活很精彩，不能随便“定下来”

单身（形容词）：太坚强、太聪明，而且生活太精彩，

以致还不能定下来。

从什么时候开始，我们的感情状态成了我们的人生状态？是谁在什么时候决定，女人一定要“戴上戒指”才算有身价？单身什么时候变成了绝望的同义词？虽然女人在几十年前就获得了投票权，但是当我们在自己的人生这场选举中把票投给单身而非定下来的时候，似乎还是有人对我们报以异样的眼光。

所以，所有勇于抛下传统包袱、选择自己想要的人生而非随波逐流的女士们，这篇是献给你们的。

献给所有相信爱情，也相信自己的女孩们：你们曾经直视着“定下来”这个选项然后走开；你们清楚自己的价值，所以不会委屈自己接受不值得的人生选项；你们刚好喜欢动感单车胜过学烧瓷器；你们知道自己不需要婚戒就能开心高歌，不需要伴侣就能展翅高飞；你们明白要先有自在自信的“我”，才会有健康良性的“我们”。

那你要怎么知道自己是不是走在正确的轨道上呢？

单身女人的自我检查表

⊙ 就算人生旅程中从来没有任何旅伴加入，我也觉得自己的人生很圆满吗？

⊙ 我有没有一群爱我原本的样子的家人和好友，我是不是在谈恋爱的时候也持续维系这个健康正常的人际网络?

⊙ 我是为了寻找爱情而放弃自己的梦想，还是在追逐梦想的同时让爱情自己来找我?

⊙ 或许我选择周六晚上一个人待在家里，但我学会怎么宠爱自己了吗?

等你确认自己在感情上确实很坚强而且有自信，你就会明白最晚绽放的玫瑰往往是最甜美的。你会发现自己原来很喜欢自主安排行程和周末时间，享受完全的独立。你会有足够的勇气，可以大胆规划自己要走的路，就算这条路上不会有白色篱笆也无所谓。你当然希望生活中有一点浪漫，但是不管有没有，你都会随着音乐翩翩起舞。当你望向镜中的自己，你知道镜子里的女人不会只因为爱情还未降临，就让快乐离她远去。

是选择单身，不是因为没有选择而单身。

下次你勾选“单身”这一格的时候，要记得：你不是因为没有选择而单身，是你选择单身——选择拒绝让别人用感情状态来定义你的人生，选择每一天都过着幸福快乐的生活，至于以后就顺其自然吧。不管车子上有没有其他乘客，你才是自己人生的司机，想要定哪条路就开往哪条路。所以下次碰到减速带，或者该说是那个老掉牙的问题“你为什么还单身？”就直视他们的眼睛，跟他们说：“因为我太坚强、太聪明，而且生活太精彩，所以不想定下来。”

超级女人

独自抚育、保护、捍卫孩子绝不简单，

为你的超人披风感到自豪吧。

最近带两个外甥女去看电影。在这之前，我有过最接近当妈妈的经验是当保姆，所以我以为应该跟去公园散步一样轻松吧。结果证明，和两个蹦蹦跳跳、精力过剩、遇到一点小事就兴奋不已的卷发小女孩度过刺激的三小时，和去公园散步完全不是同一回事，前者可能比较像在一片黑暗中散步，连自己都搞不清楚自己在干吗！不但要帮忙擤鼻子、擦屁股，还要不时确认没人趁我不注意的时候吃完整盒小熊软糖；而在稳稳拿着所有的水壶、背包、绒毛玩具跟超大包爆米花的同时，还要试图抓好两只黏乎乎又拼命乱动的小手——单飞之余还得兼顾巢中的两只幼鸟，绝对不是一件简单的事。体验完毕之后，我对世上所有妈妈们的敬佩之情又多了几分，尤其是单亲妈妈。

我姐姐不是单亲妈妈，我妈妈也不是，她们都很幸运，有丈夫在身边，可以帮忙分担家务。

她们从早到晚要工作、打扫、煮饭，要帮孩子梳头、刷牙、洗澡，孩子们起争执时要主持公道，不守规矩时要训导管教，还要想办法抽出五分钟打点自己。当漫长的一天结束，她们多半也已心力交瘁。成长中的孩子天真无知，最容易受到外界影响，而单亲妈妈要照顾的小人儿可能还不止一个，孩子的身心健康和所有需求都要亲自照料打点，所以我真的没办法想象，她们每天背负的担子有多么沉重。

所有的单亲妈妈，我向你们致敬！

可能从来没有人为你起立鼓掌，
但这是你们应得的荣耀。

你们是沉默的英雄。你们眼前的这场仗将会无比漫长而且艰辛，但是你们守在最前线，只为了养育出健康聪敏、正直坚强，而且对社会有所贡献的孩子。你们毫不犹豫地把自己的需求摆在最后，不管是什么东西，你一定先挑不那么好的，把最好的留给孩子。你不会跟任何没办法接受你孩子的男人交往，因为你的生活已经不只有你自己，你考量的是你和孩子的生活。你每天都要面对千奇百怪的挑战，而你毫不退缩，甚至从未动摇。你也会流泪，但只有在四下无人的时候。你做的是世界上最辛苦、报酬最低的工作，而你不曾有一丝怨言。面对压力的时候，因为有爱，你也会挺身而出，母代父职。

你既是医生、老师和护士，也是厨子、女仆和裁判，你抚育、保护、捍卫你的孩子，你是女英雄，是真正的女超人。

为你的超人披风感到自豪吧！

她得有四只手臂、四条腿、两双眼睛、两颗心，
还有双份的爱。
“单”亲妈妈的任何一点都不简“单”。

第二章
当我找到我自己

确认自我价值：

每个人都是绝无仅有的存在，与其担心别人不认同你，不如无惧地绽放光芒。别人能有多爱你，取决于你有多爱你自己。

不了解自己，怎么爱自己？

不要害怕做自己，无论是怎样的自己。

处在这个时代，对那些在世界舞台上大放异彩的女人来说，可能会有点难搞清楚自己究竟是谁。世界上充斥着各种来自媒体、流行文化和社会标准的令人费解的想法以及混杂的信息，告诉我们应该要当怎样的人。这些“女人要做自己”“女人要爱自己”的言论，反而会让女人不禁想问：“我自己到底是谁？”

对单身女子而言，“寻找自我”可能会比已婚女性更困难，因为我们和已婚女子走的路大相径庭。我们无法从婚姻或是孩子身上找到自己该扮演的角色。虽然我们可以穿着细跟高跟鞋仍挺直腰杆，但我们必须知道自己在其他事情上，究竟为了什么挺身而出，否则就如同这句话所说：“如果你没有想要挺身捍卫的东西，你就什么也做不成。”

不过值得庆幸的是，单身女子享有构建自我的特权，不需要与任何人协商，不需要经过任何人的同意，不需要咨询别人，盲目遵循任何人的意见。而且记住，最重要的是：你不是去“想”如何可以找到自我，你是“去”找到自我。在这个过程中，你会犯错，你会走弯路，你会追随自己的热情，设定目标，追逐梦想。你会发现怎么做可以让自己开怀大笑，所以就多做几次；你也会知道怎样会使自己掉眼泪，所以就少碰为妙。你尝试不同工作、不同嗜好，结交不同的朋友，看看哪些适合你。你不画地为牢，而是勇敢出走，也不用为你不完美的旅程道歉。因为旅程中的每一步，都会让你更进一步了解自己是怎样的人，意识到自己究竟为何诞生于世。

清楚认识自己的女人，是大家都想认识的女人。

最后，请停止依赖别人来认识自己，这点极其重要。想找到自我，答案只会在镜子里。记住，上天赋予你一个谁都无法代替你完成的使命，而到了今天，你已经历经了一趟独一无二的旅程，得到完成使命所需要的能力。虽然环境不断改变，世界不断发展，你就是自己的生命中最美丽的常数，永恒不变。所以就好好去实践、去把握机会、去挖掘真实的自己吧，这个过程难免伴随着痛楚，但那是成长所要冒的险。这一生中，你会认识很多人，但你第一次与真实的自己面对面的那一刻，有可能会是你这一生以最美的一面示人的时刻。

找到只属于你的魅力

你必须足够爱自己，

从自己的内在找到喜悦、自信和自我价值，

而不是从外在的事物中寻找信心。

我的鼻子太大、牙齿不整齐、臀部太宽、头发太短……女人不喜欢自己的部分往往比满意的部分多得多。但你该感到高兴的是，上天亲自设计你身上的每一部分是有原因的。你身上的每一条曲线、脸上的每一条纹路、头顶上的每一根头发，都让你从头到脚，彻彻底底独一无二。你觉得很不可思议吧？如果你怀疑，就看看你的指纹吧。你和你的指纹一样，绝无仅有！

想想看有没有可能，你的美貌和价值实际上并不是来自化妆品，不在发廊弄出来的发型中，也并非靠一套漂亮的衣服获得。也许我们散发的魅力，来自内心深处，那个纯净、真实、不造作的自己，完全不需靠唇蜜、指甲油或高光来使自己闪闪发亮。

真正的美貌，是展现你最动人的样貌！

当你对自己的外表不自信的时候，请记得，真正的美貌，来自你的内心是个怎样的人。没有任何一个模特儿、演员或“美国小姐”的光芒，能够盖过一位快乐、自信又对自己有十足把握的女人。

而宠爱自己，是指尽情放纵自己吗？像是每次甜甜圈的出炉灯亮起时，就跑去买个热乎乎的甜甜圈；熬夜看无聊的电视剧重播而非好好睡觉；甚至为了让咖啡因快速起作用而试图吊个咖啡点滴？绝对不是！爱自己是满意自己，不是疯狂满足自己。疼爱自己，接受自身的缺陷、不完美，对我们自身的幸福影响非同小可，但是疼爱自己不能当作不充实自己的借口。疼爱自己不可或缺的一步就是要让身体得到充分的营养、休息，还要好好运动。这样一来，宠爱自己的行为才能表里如一。喜欢自己的样子，但是不要就此打住。试着更努力些，往更高的目标前进，飞得更高更远。成长进步的空间可是永远不嫌多呢。

照顾好自己的一切，你就会更有勇气愿意接受自己，更爱自己一些，并把自己不完美的部分，视作个人独树一帜又真实不造作的“注册商标”。

也许，你的美根本不是来自美宝莲[注]，你就是这么天生丽质。

---

1. 美宝莲化妆品（Maybelline）的广告语：“美来自美宝莲。”——编者注

自我价值为什么叫“自我”价值?

疼爱自己、尊重自己、肯定自己,

以及自我价值不等于自私自利。

我上高中的时候,有一次和一群女生朋友一起搭我最要好的朋友的车去看球赛。因为有很多人一起挤进车里,所以她没注意到我人还没完全上车,就发动了。一群人叽叽喳喳地聊着天又赶着要抵达目的地(我想大家应该都还记得,高中时每件事情似乎都超级重要又超级赶),导致我脖子上的围巾卡在车上,可是我整个人还在车外却没有人发现。所以大概有十秒左右,我是跟着车子跑,惊慌失措之余还要小心不要扭到脚。好在朋友们终于注意到车外有个疯狂尖叫的女生在死命敲打车窗,伴随“嘎吱”的尖锐刹车声,车子在我变成风中飘扬的人形旗帜前及时停住。

我要说的是,如果一直在意别人的意见、眼光和评论,活得束手束脚,那么就跟无助地在风中飘扬的人形旗帜没什么两样,而且根本不值得你这么做。你必须要掌握人生的方向盘,而不是在旁边追着跑,拼死拼活地想要追上。

我这里有个小秘诀,可以让你免于遭受许多不必要的痛苦。你准备好了吗?

你的价值跟其他人没有关系。

如果你一直花时间担心别人不认同你，而不是无惧地绽放光芒，那么人生会很悲惨。我体悟到，不是非要所有人都了解我们、认同我们不可，也不是每个人都要成为我们人生旅途中的一景。我们所遇到的人，有些会拖慢我们的步伐；有些会使我们退缩，无法前进；有的人还会自己跳上车将车开走，把我们丢在车外！还有些人，是旅途中的大路障，阻挡我们迈向上天赐予的命运。所以相信我，那些在你人生的旅途中离开的人，原本就不属于这段旅程的一部分。不是所有人都可以去你要去的地方。

当你停止寻求别人认可时，很神奇地，你会自然而然得到认同。意志坚定、不被左右的人就像磁铁，人们往往不由自主地被他们吸引过去。一直寻求他人认同，只会让你该有的样貌逐渐消失。你心底要非常清楚自己是谁，才不会因为追着别人的意见或认同乱跑，反而扭伤了自己的脚。

重点是，懂你的人自然会懂你，不懂的人永远不能够了解你。你没必要讨好每个人，或是得到所有人的认同。毕竟，你跟别人可不是从同一个模子里刻出来的，你生来就是要打破那个模子的。

向别人讨认同，永远得不到；
相信自我价值，尊敬跟着来。

喜欢自己跟爱自己一样重要

你不能要求别人喜欢你或爱你的程度，

超越你喜欢自己、爱自己的程度。

你才是那个设定标准的人。

我们谈了很多爱自己的重要性，那么单纯“喜欢”自己又是怎么一回事呢？我发现我们可以爱别人，而这些人可能是脾气古怪的家人，或是办公室里坐在你旁边那个喜欢一边吃东西一边对着你说话的同事，或是一个认识很久，但随着岁月流逝已经没什么共同语言的朋友，你出于习惯还是和他保持联络。你爱他们，但不见得多喜欢他们。我们常因为义务而爱别人，但喜欢呢？喜欢是一种选择。特别是讲到喜欢自己时，更能呼应这个道理。

不要低估喜欢自己的重要性。重点在于，如果你一直不看好自己，质疑自己的价值，怀疑自己诞生在这世上的意义，久而久之，别人对你的看法也会变得如此。问自己几个问题：

- ⊙ 我会想跟自己出去玩吗？
- ⊙ 我会想当自己最好的朋友吗？
- ⊙ 我有哪些作为一位朋友的好品质？
- ⊙ 我个性中最棒的一点是什么？
- ⊙ 我是否觉得自己不仅值得被爱，也值得被喜欢？
- ⊙ 我该如何对我自己好一些？

在这个世界上，你会碰到很多泛泛之交和虚情假意的朋友。你可不能变成他们的一分子。你必须自己靠自己！你如果成为自己最要好的朋友，就不必没完没了地去从错误的地方寻求友情、认同和人际关系。因为你会认清，你唯一需要的认同，是来自你自己的认同。先去寻找自己、喜欢自己、爱自己，同伴、友情、爱情自然会伴随而来。不要出于义务而爱自己，好像爱自己是你必须行使的权利一样。喜欢自己的原因，应该是因为意识到，世界上永远不会有第二个你。

和自己做朋友，永远不孤单。

自我价值不是拿来拍卖的

坚信自我价值，

别因他人说的话而动摇自己的信念。

虽然我常常这么比喻：“找出能让自己快乐的事物，然后把无法使你快乐的东西，通通放到庭院来个旧货大拍卖。”事实上，在庭院旧货拍卖中，的确很容易上到宝贵的一课。我最近和家人举办庭院旧货拍卖，把不要的东西摆到院子里，供邻居、路人选购。这次的经验真是让我大开眼界，原来低估东西的价格，和低估自己的价值，有异曲同工之妙。

例如，我卖的其中一件物品，是全新的芭蕾舞裙，我只把它当作万圣节装扮穿过一次。当初这件裙子要价约三十美元，我非常熟悉庭院拍卖的价位，所以我把裙子的价格标为一美元，我觉得对全新的东西来说，这样的价格很合理了。后来有个客人走过来，拿起这件裙子左看右看，然后问我可不可以卖五十美分，说内衬破了（其实根本没有）。我回答不行，跟她说一个全新的东西，我不可能只卖五十美分，况且裙子原本要三十美元。于是她丢下裙子，气冲冲地离开了。这时我爸转过头来问我：“你干吗不卖给她？”

当你开始怀疑自己的价值，请记得上天可是非常仔细、小心翼翼地创造了这个绝无仅有的你。

对我来说，不卖那条裙子的原因显而易见——这条裙子的价值，远远超过那位客人愿意支付的价格。坦白讲，就算我根本不会再穿，我还是宁可自己留着那件芭蕾舞裙，也不会以我觉得不值的价格卖出。而且果然，几个钟头后有另一位女士完全没有讨价还价，就掏出一美元买走了那条裙子。所以这里要讨论的问题是：

如果你为了一个不知道你真正身价的人，贬低了自己的价值，那等到真正了解你价值的人出现，想要支付你真正的价码时，你该怎么办？

重点是，无论是在庭院旧货大拍卖还是在人生中，你都一定要清楚自己的价值，因为会有很多人企图对你洗脑，要你以为自己没有这个价值。倘若他们看不清你真实的身价，就随他们去吧！世界上一定有人，正在寻找像你这样子的人，而且那个人绝对不会想要削减你的价码，或是质疑你的价值。人生当中，有些东西就是不能拿来随意交换或是贱卖的。而在这之中，你的自我价值，绝对是最不可撼动的一项。

第三章
当我决定过想要的人生

学会爱自己：

“过得去就好”才不好，“打安全牌”最危险。

不要把自己绷得紧紧的，要放手去飞。

只要最好的

这个想法很美妙：你不是必须要“定下来”，

不管是你的感情还是人生，永远都不用。

虽然书店里摆满了教我们怎么快乐起来、怎么找到爱情、怎么做最好的自己，还有怎么过最好的人生的书，但是要过最好的人生唯一有效的方法，就是只要没有遇到最好的，一律拒绝“定下来”。如今在这个世界上有太多捷径可走了：我们不用烤箱，改用微波炉料理食物；我们不靠控制饮食和运动减重，而是去做抽脂手术；我们不再厮守终生“直到死亡将我们分开”，结婚几十天就可以提离婚；我们不但有“得来速”餐厅和“得来速”市场，还有“得来速”证婚教堂！在所有事情都可以快速办完的时代，有时候我们忘了，优质的生活不是一天建成的。如果你希望过上五星级的真实生活，那就不能在速食模式定下来。

当你只要最好的，而且拒绝退而求其次，
最好的就会自动去找你。

我刚从新闻学系毕业的时候，所有人都告诉我要找个“薪水好又稳定”的工作。我从小就梦想着能进电视台工作，我一直很有理想，满脑子天马行空的主意，我真的以为我想做什么都可以。为了等到适合的电视台工作，我有超过一年半的时间在一栋公寓大楼当租房顾问，因为我想过自己梦想中的生活，不愿意屈就。那时候我身边的每个人都

跟我说，“你要理性一点”，“找份认真的工作”，劝我找个轻松、稳定又“正常”的工作定下来，每个月领的薪水够付账单，生活过得去就行了。

但是我要告诉你，如果你知道自己天生就有远大的理想，那么“过得去”的生活根本没办法满足你。

经过几个月的考察，我在美国广播公司的纳什维尔市分部找到执行制作的工作，之后又换到美国乡村音乐电视台担任制作人。虽然我总共只在电视界工作了大约三年，之后就转行去做了公关，但是我总算实现了自己的梦想。我能做到，因为我很干脆地拒听那些力劝我在乏味的平凡人生定下来的声音，我知道我的人生注定不平凡。

我的重点是：不管有什么理由，都不要降低你的标准，或让你的梦想和期望打折扣。我们出生在这个世界上，不是为了在勉强合格、平淡无味的人生中定下来，也不是为了迎合其他人的想法而活。只有自己设定好高标准，才有可能过高品质的人生，而不会在生活或是感情上勉强自己。下次有人说你的标准太高的时候，不要道歉，要跟对方说：“谢谢你。”你设定的标准决定了你能过什么样的人生。知道自己的价值的人甚至不会在意不够好的，她们会专心等待最好的出现。

只为当下而活

当你活在现在，

你会忘了过去，

而未来就让它顺其自然。

在过往回忆中徘徊可能会让你觉得舒服自在、很有安全感，但这其实是风险最高的事。如果你已经去过那里，玩过，也买到纪念T恤了，这时候难道不该继续出发、前往新的目的地吗？不要再浪费时间强调什么“应该可以”，因为该发生的就是会发生。你应该明白，目前为止在你的人生中发生的每件事，都是为了让你抵达你注定要到的地方。当你只盯着身后的风景，也就错过了你前方所有精彩美好的事物，可是你即将经历的，明明比你先前的所有体验还要更棒。

要放下过去，你得先认清一点：过去已经结束了。

五个私房秘诀，帮你放下过去

⊙ 把所有会让你想起那个人、那份工作、那个最好忘掉的错误决定的东西都丢掉，不管是照片、礼物、以前的电子邮件还是联系人清单，全部清空。

⊙ 请一个好友帮忙监督你，请她在你讲到过去的事、前男友、之前的错误决定的时候制止你。我曾经试过，只要想到某一任前男友，就用橡皮筋弹自己的手腕，模拟“用力拍一下自己的手”的

效果。我不建议你这么做，去请朋友帮忙吧，朋友对你会比较仁慈。

⊙ 让自己沉浸在令人兴奋的新事物或活动里。可以接触你一直想尝试的东西，去自己一直想去的地方，或是去念那个向往很久的学位。要敢于梦想。

⊙ 做一个“愿景板”，把所有的梦想和目标都列在上面，然后逐一付诸行动。每完成一项就打钩，用现在的成就抵消过去的失误。

⊙ 找一个你发自内心认同的公益组织去担任义工，为公益尽一份心力。别再为了那些你不能改变的人或事白费苦心，把力气用在可以改变的事物上吧。

不管你再怎么回想、分析、后悔或是咒骂，过去已经结束了，再也不能伤害你了。等你能够接受过去，把从前发生的所有事当成是为你而来，而不是冲着你来，你会发现人生变得开阔而且丰富多彩。所以向前走吧，别再注目过去，你要做的是与现在共舞。

比起未来，过去的确定性可能会比较高，因为过去已经发生了。但是如果你就是要走昨天走过的路，那么你非常有可能哪里都去不成。拥抱此时此地的未知带来的喜悦，看着你的世界变得真实而鲜活。不要急着跳到下一章或是翻回前一章，当下这一分钟就好好享受正在读的这一页。我们不可能预知接下来会发生什么事，但人生中一半的乐趣不都来自未知吗?

“现在”不但富有魅力，甚至有一种魔力和威力。现在的你会发现，自己已经成长，该是放下过去的时候了。你的人生就是一首史诗，当你回首，你会发现从前经历过的只是序曲罢了。你这辈子能送给自己的最好的礼物，就是好好地活在现在。“未来”穿上去太宽松，而“过去”太紧绷，但是“现在”穿起来刚好合身。

不管再怎么执着或执迷，你都没办法改变过去和未来，但是你有能力改变现在。

快乐，没有“但是”

你不用追寻快乐，你只需选择快乐。

“如果我能再减五磅，我就会快乐了。”

“如果我能顺利升职，我就会快乐了。”

“如果我喜欢的人约我出去，我就会快乐了。”

“但是我还没有过上梦想中的生活。”

“但是我离目标还好远好远。”

“但是他伤了我，让我心碎。”

像这样一直把“如果”和“但是”挂在嘴上，真的会把自己的快乐葬送掉！事实是，没有遥不可及的神奇未来可以带给我们快乐，只有这里、当下、这个小时、这一天，美好、精彩的生活就在你眼前等你去过，只要你别再拒绝和逃避它。有时候我们对待快乐，就好像对待那个每次上体育课玩游戏选队员时，都最后才被选中的小孩（我知道，因为我从前就是那个小孩），我们会先选择恐惧、自怜、悲惨、拒绝原谅……但是只有热情地、殷切地、兴致勃勃地选择快乐，才有可能把那些“但是”一脚踢出我们的生活。

轮到你了，现在换你挑选队员。你会继续争辩、等待、犹豫，还是会决定在这一刻，让快乐成为你的第一选择？我们在人生中，常常会太执着于我们没有的，反而忘记要为自己拥有的心存感激。我们实

在太忙了，忙着东问西求，不断地追逐和寻找，从来没有留下一点儿空当好好地活，没有坐下来静静地想一想，生命其实多么神奇，而活着的我们又是多么幸运。不管你现在在人生旅程中的哪一处，只要一分钟，停下来感谢生命，感谢有爱，感谢家人，感谢上天，感谢朋友，感谢明天，感谢你还有机会把事情做对，不管你之前做错了多少次。不管你今天觉得自己缺少什么，都还有很多值得感谢的，有这么多美好、神奇的事物，有无穷的希望和机会，还有大好人生，全都在你眼前。停下来好好欣赏，不要再让美好的下一秒与你擦身而过。

只要你的内心选择快乐，不管外在发生什么事，
都没办法左右你的心情。

改变想法，人生就会跟着改变

正向的心态会把“没办法”和“我不能”

变成“有办法”和“我可以”。

有太多人一辈子都垂头丧气、自怨自艾，想着为什么自己的人生好像永远没有起色。其实没有什么难解之谜，我现在就可以告诉你：只要你抬起头乐观面对，人生自然会有起色。如果人生是一面镜子，而你不喜欢镜中的景象，就改变你自己吧。坐在那里被动地抱怨不会让人生变得更好，只会让它更糟。只注意那些你不想要的，结果就是把它们全都请进自己的人生。《圣经》中有言：“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”想想这句话吧，你的想法有无比的威力，一件事不用等到实际去做，成败早在你的脑海中就决定了。

要彻底反转那些负面想法，让自己的人生大幅改变而且变得更好，你第一步要做的就是肯定自己的价值，明白自己是完整的个体，而你来到这世上，是为了完成只有你才能达成的使命。现在坐下来，想想你最喜欢自己的哪些地方，列出10个，然后每天早上复述一遍，帮你练习自我肯定。我先列出一些肯定自己的句子帮你起个头儿。

- ⊙ 我喜欢自己现在的样子。
- ⊙ 上天赋予我独一无二的特殊使命。
- ⊙ 今天我会积极行动，朝梦想迈进。
- ⊙ 我会靠信心而不是凭视力来行走。

⊙ 我会对周围的人抱持着正面、关怀的态度，包括那些曾经伤害过我的人。

⊙ 我已经拥有达成使命所需的一切。

⊙ 我的每一步都谨慎有序。

⊙ 我用信心、和平与喜乐迎接每一天。

⊙ 我的人生健康而且完整，我与其他人建立的关系不是用来填补人生的空缺，而是让人生更加圆满。

⊙ 我每天在各方面都变得越来越好。

现在把你想到的“自我肯定句”也加进来，每天花一些时间提醒自己：我有这么多值得肯定的地方。积极地做一些事来提高自尊，你的人生自然会跟着向上提升。你的想法就像磁铁，它们会决定你吸引到哪些东西。所以你如果想要丰裕的生活，就别再拼命想那些你没有的。

改变你的思维和态度，你的人生也可能就此改变。

记住，你自身什么都不改，就什么都不会变。快乐不是靠着换新发型、新车、更好的工作甚至完美的男友得来的，真正能让你快乐的，是你自己对人生的想法。就算有人把这些全都装在大银盘里奉送给你，如果你的心态不对，你也不会珍惜。没有什么可以带给你快乐，只有你自己可以让自己快乐。如果你一直没有意识到自己其实很富足，那么你永远都会觉得不满足。

如果你今天还活得好好的，那么你已经比世界上许许多多的人幸福无数倍了。仔细看看四周，你会发现人生中真的有太多东西值得你心怀感激。所以别再抱怨了，开始用感谢来回报这个世界吧。改变态度，就能改变你的高度！成功的公式其实真的就是这么简单：

改变想法=改变人生。

最危险的事就是“打安全牌”

乐于冒险，才算真正活着。

我们很容易陷入觉得自己应该做什么的惯性，反而没有去做自己梦想做的事。因为怕出局，我们只好打安全牌。我们将梦想搁置，只为了随时能接某个人的电话；我们不敢放掉得过且过的恋情，也就没机会遇到真正的灵魂伴侣；明明身负单飞才能完成的使命，但是我们却一再拖延，只是因为太害怕独自一人。我们避开未知，死都不肯走出舒适区一步；我们不敢搬去大城市，不去写那本一直想写的书，甚至拒绝从事某些行业，只因为不够“安稳”。我们明明可以全心投入热爱的事物、朝自己的目标迈进，甚至亲手打造理想生活，但却让宝贵的光阴一点一滴地流逝。我们有太多时间都花在试图设定“务实”的目标，但是到最后，我们从来没有活出真正的自己，只敢循规蹈矩地活在设定好的框框里，随波逐流过完平凡庸碌的一生。

人生中有些时候，必须冒着失去一切的风险，
才能得到想要的一切。

人生的重点，不在于你在这个世界活了多长的时间，而是在于你怎么运用你能掌握的时间，在于拒绝活在井底，在于当下这一分钟，你终于认清“生活过得去就好”根本就不好，决定要尽全力让世界看到最棒的自己。

人生的重点，在于挑战现状，在于再努力一点、再走远一点、再跳高一点，在于你深信自己天生就该展翅高飞，而你愿意在高处边缘纵身一跃，让翅膀在一路向下的过程中迎风而生。人生如此短促，光阴转瞬即逝，只有真正热爱的事物值得你投入。

最危险的事就是打安全牌，任凭人生得过且过的代价真的太高了！花一点时间审视自己的人生，然后扪心自问：现在的我正为了实现梦想全力以赴吗？然后你会发现你以为还有机会，其实已经太迟了。人生中任何类似安抚巾[注]的东西都只是在扼杀那个真正的你，把它扔出窗外，自由自在地活吧。

---

1. 出自《花生漫画》的角色莱纳斯，他是一个走到哪里都要带着自己的小毛毯的男孩。后来，“安全毯”（又名“安抚巾”）就成了“某种能带给人安全感，安抚情绪的东西”的代称。——编者注

放松，才能尝到生活的甜

“你当刚强壮胆！不要惧怕，也不要惊惶，

因为你无论往哪里去，

耶和华你的神必与你同在。”

——《圣经·旧约·约书亚记》

有一天晚上，我很放松地（自以为很放松！）窝在床上看电影，忽然注意到自己的身体姿势。那时候明明已经很晚了，小公寓里祥和平静，也没有截稿压力或其他让我紧绷的事，但我的肩膀却拱得紧紧的，腹部肌肉也缩起来，好像随时准备战斗一样。

大部分的人平常过日子就像开了自动导航，从来不会停下来注意身体要告诉我们什么，但在那一刻，我的头脑变得十分清晰，专心地接收身体给我的信息。最后的发现令我非常惊讶，我的身体要跟我说的其实很简单：“曼迪，你不知道该怎么放轻松。”从此之后，我开始每天做几次小小的自我检查，我发现自己在很多其他场合也会摆出同样紧绷僵硬的姿势，比如我开车的时候，就习惯耸起肩膀靠近方向盘，整个人被压力箍得紧紧的。

我们为什么全都这么紧绷？这个社会的人们整天过得提心吊胆，一口大气也不敢喘，因为我们要面对恐怖袭击、高失业率、飙升的油价、截止日期、应尽的义务，还有大塞车，当然随时随地都处于焦虑之中。我们花了太多时间去救火，从来没有机会放轻松面对。但我们又能怎么办？人生不就是这样吗？

不去强求的，结果通常也最好。

保持信心，顺其自然。

我必须回答你：不是的。从早到晚紧张兮兮、惊慌焦虑的生活不是人生。在恐惧里等着日子过去，根本不算真的活着。

简单几招摆脱压力

⊙ 运动！不一定要去做P90X(注)之类的健身训练，只是在社区里散步、健走就可以达到很惊人的效果！运动不但可以帮助你放松，还会促进内啡肽的分泌，让你心情愉快，还有额外的好处：想想那些塞在衣柜最上层，你以为再也没机会穿的紧身牛仔裤，距离和它们团聚的时刻又更近一点点了。

⊙ 宠爱自己。可以做按摩、美甲或洗个泡泡浴，也可以去买那双你观望了一个月的鞋子。压力的主要来源之一就是忘了好好照顾自己，有时候最好的处方就是来一点"温柔呵护维生素"。

⊙ 和朋友聊聊，你的朋友随时准备好倾听你的心声。

⊙ 写日记。有时候只要将当下的感觉写成文字，就会觉得如释重负，心里会轻松一些。

⊙ 将所有的能量倾注在艺术上，去学跳舞、画画，还可以把旧的蜡烛罐改造成雪景球之后拍照放上图库网站"拼趣志"（Pinterest）。

压力是需要释放的能量，所以别和它正面冲突，要让它成为你的助力。有时候，顺其自然也很好，在人生中放轻松，相信上天会指引你。

如果生活像在海中游泳，你不会想靠着紧抓住水来让自己浮在水面，对吧？你会顺其自然，让身体随着海浪起伏。那为什么我们在人生中很难做到呢？要随时注意自己的姿势，现在就可以检查自己看书时的坐姿：你的双肩是不是拱起来而且很紧绷？你的脖子很僵硬吗？你的腹部肌肉缩起来好像等着上战场吗？如果是这样，暂停一下，深吸一口气。将气呼出来。放松，定下心来。别再屏住呼吸，让人生的美妙和惊喜牵引你的呼吸节奏。你可以放轻松，可以顺其自然。人生中每件事都会完全照着你希望或规划的发生吗？不会，不是每件事都能如愿，人生就是如此。不过，有些事也可能变得更好。无论如何，最好的方法就是真心相信不管发生什么事，都是上天的旨意。

---

1. 美国经典健身训练课程。——译者注

第四章
当我懂得那些感情的事

安顿好内在后，望向周遭：

对的爱情长什么样子?

又是哪些朋友能将艰难时刻变成美好时光?

爱情值得冒险一试

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，

不做害羞的事，不求自己的益处；不轻易发怒，不计算人的恶，

不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

——《圣经·新约·哥林多前书》

我想大家一定能猜到，单身女性心头的事物中，哪一件事情占的比重最大？是爱。单身的女人常常会想："我该何时去寻找爱？""我能够找到真爱吗？""每个人真的都有那么一个人，在某处等待我们吗？""我真的曾经拥有爱吗？"爱的定义千百种，随便在路上问别人他们觉得爱是什么，保证得不到两个完全一样的答案。书本定义何谓爱，电影也解释什么是爱，打开收音机，又会听到另外一种爱的定义。我们在最不可能的地方、最不可能的男男女女身上，看到爱的踪影。仔细看，会发现爱无所不在：你的宠物猫爱你，你养的狗爱你，你的邻居爱你，你的母亲爱你……正是爱，让世界持续运转。

但谈到爱情时，你不能够一味听从别人对爱的定义，跟着所谓的"规则"走。就算是最富声誉的专家给的建议，也不能照单全收。说说爱情很简单，但真的去谈恋爱又是另一回事。尽管我是童话故事和"幸福快乐结局"的忠实信徒，我也说不准好莱坞对爱情的刻画有多准确。我在人生的精华岁月里，的确曾经历过宛如爱情电影般的桥段，可是我发现最炽热、最真挚的爱，往往不会在什么惊天动地的举

动中显现，反而会在恬静的时光里找到。比如分享一杯奶昔，一起开怀大笑，或是能接口说完对方要讲的话。

我有一任男友，有次要求纽约市的一家珠宝店为我关下铁门，只为了给我看一只超大的订婚戒指。可是最后他并没有向我求婚。而你知道对我来说，比这更有意义的东西是什么吗？是一张字条。那是我高中时期的恋人，在我汽车的风挡玻璃上留下的，上面写道："祝你有愉快的一天。"为什么这对我来说如此珍贵呢？纽约那次经历看起来的确璀璨动人，但金玉其外，很有可能败絮其中。而那张字条至今对我而言，仍然胜过任何钻石珠宝，因为那是发自内心的爱，是如此真实，如此单纯。

关于爱情，我还有很多地方都懵懵懂懂，不过我要来分享一些我知道的事情：不管一段感情会怎么结束，永远都值得你放手一试。宁可冒着心碎的风险，然后潇洒不眷恋地离开，也不要连试都不试，只肯安安稳稳过下去。

爱情常常毫无道理可言，它总是在你认为最不可能的时候悄悄来敲门，让你爱上你以为最不可能爱上的人。爱情该降临到你身上时，它会翻山越岭，追到天涯海角也要找到你。

爱不是占有，不是嫉妒，不是没完没了地依赖。时刻紧盯对方、需要对方时刻关注自己也不是爱。如果你谈起这场恋爱仿佛中毒似的，那这就不是爱。爱情，并不是要找一个更好的"另一半"，而是找到能和你契合的那个完整的人。爱情，就是尽管你很想紧紧抓住它，依然得放手。而且真正的爱，绝对不会要求你牺牲自己的梦想或尊严。

爱不会充满不确定性，不会用"也许……"开头，爱不是一个问题，爱是一个答案。

爱情美丽无比，充满魔力。爱会改变人生，惊人不已。

所以请对爱情保持希望，期待着它，梦想着它……但请不要因为等待爱情，让你的人生停滞不前。在爱情降临前，就先让自己茁壮成长吧！无论最后有没有过上童话里的“幸福快乐的日子”，你都已经拥有了美好的人生。

爱情有很多种诠释，但绝对没有“万无一失”这个选项。谈恋爱总是会有风险，但若因为害怕冒险不去谈恋爱，反而是更大的风险。

他其实没那么喜欢你

真正对的人会为了和你在一起，

把山搬走，而不是躲在山后，毫无作为。

我收到很多女人的提问。这些女人，有的美艳动人，有的品格高尚，有的事业有成，有的外向亮眼，有的各方面都好得惊为天人……她们来问我，为的是想要知道："那个男生没有打电话给我，意味着什么？""我们约过一次会，他就再也没有邀我出去了。你觉得他是害羞吗？""他想和我上床，可是不想跟我约会，你认为他到底在不在乎我？"

看到这些条件极好又有个性的女性如此焦躁不安，为的竟然是这些根本不值得多瞧一眼，更遑论还接二连三给机会的男人，实在令我很心痛。别误会，我不是仇男或恐男。但血淋淋的事实就是，一个男人如果想和你在一起，他的举动一定会清清楚楚地表明这一点，绝对不会暧昧不明，令你摸不着头绪甚至忧心忡忡。

对的男人，他会……

- ⊙ 会留时间给你。
- ⊙ 不会被你吓着也不会害怕承诺。
- ⊙ 会是单身，不是已婚者或早已名草有主。
- ⊙ 不会只因为已经和你约会了，就指望一定要发生性关系。

⊙ 会有兴趣进一步发展一段感情，而不是只有性关系。

他当然也知道两者区别在哪。

⊙ 会尊重你的道德观和看法。

一般来说，如果一个男人对你有兴趣，你根本不必猜疑他的想法，因为他的意图会非常明显。事实上一般人，特别是男人，非常惧怕当面对质。他们避之唯恐不及的程度，简直像是在躲瘟疫一样。他们会编尽各种理由，也不想告诉你真相——他们就是没那么喜欢你。所以直觉敏锐如我们女人，就得从各种端倪中观察他们的优柔寡断，解读他们之所以踌躇不前，是不是因为没打算追求我们，不想再继续联系。他没打电话、没有发短信、没有在网上联系我或者没有约我出去……那么，当当当当！这个男人大概就不是我们所等待的那个人了。毕竟约会可不该像童书《威利在哪里？》的情节一样，得拼命找人到底在哪。

爱情不需要喷上清洁剂擦干净才能看清楚。
爱情是就是，不是就不是。

想想看，如果你得去追一个男人，或者得说服他为什么要跟你在一起，你真的会想要跟他在一起吗？你绝对有条件，根本不需要去乞求、去巴结、去控制或是去说服别人来爱你。不经一事，不长一智，记得把经历过后得到的智慧牢记在心。感情若是走到死胡同了，就潇洒离开，出发前往充满“我很爱自己，不需要等不够爱我的人来爱我”这种信念的国度。世界上一定会有人非常兴奋又万分荣幸能成为你的男人，绝对不会欺骗你，让你怀抱错误的希望。可是如果一直黏着错误的人不放开，你就永远不会遇到真正对的人。

你知道远离那些看不清你真实价值的人之后，会发生什么美妙的事情吗？那就是你多了空间让真正配得上你的人到来。我想，没有任何一部好莱坞电影的结局，会比这更棒了。

容易到手的女人，容易被忘记

很容易到手=很容易被忘记

想象一下，你拿起电话，第一次要打给你最近暗恋的对象。你应该知道接下来的情况会是怎样。你心跳加速，全身血液沸腾，殷殷期盼他赶快接电话，连等一分钟都无法忍耐。电话响了一声、两声、三声……结果却转到语音信箱。于是你留了语音信息（当然是语调轻松自在又完美的信息），相信他很快就会回电。但两个小时过去了，还是没有一点回音。你会想，那就发个短信给他，应该无伤大雅吧？也许他没有收到语音留言，有可能他的语音信箱根本坏了！也有可能几公里外的基站出了问题，害他的语音信箱自动删掉所有信息。于是你发了一条语调轻松自在又完美的短信给他……结果仍然音信全无。你于是发短信给你最要好的朋友，看看是不是你的短信功能出故障了（小姐们，就承认吧！我们都做过这种事），可是短信功能没有问题。于是你打给运营商，跟客服人员说："先生、先生，我的手机没信号了。"但客服人员表示连线没有问题，还说上个星期才在你暗恋对象家的后院架了三座基站，他现在根本连话筒都不用拿就可以拨电话。你意识到已经毫无选择余地了，所以决定下猛药，帮手机做CPR（心肺复苏），企图让手机起死回生。就在这个时候，手机响了！有人打来！你欣喜若狂地接起来，结果电话那头却传出机械的声音："请您留意重要信息。"原来只是语音推销员。唉！到底是哪里出了问题？为什么这位梦中情人，会让人觉得比六月下起雪来还要悲凉？

答案很有可能是，你对他来说太容易到手了。从远古时代开始，男人就喜欢狩猎，享受追逐的快感。如果你让他觉得追你太容易，他

会觉得赢取你芳心的机会遭到了剥夺。男性希望的，是能够悄悄偷走你的心，获得你的爱。他甚至根本还没按门铃，你就浪费自己宝贵的时间，跑到门口等待他的到来，还老早把自己的一片心意准备好，随时奉上，这么做只会让他把你当成门前的踏脚垫。你得让他得花点心思来接近你，这样一来，在你还没完全属于他之前，他是不会善罢甘休的。

我这样说是不是很像在建议你耍心机？绝对不是这个意思。我不是建议你“假装”有个充实的人生，我是希望你真的去过充实的生活。对男人来说，一个忙碌、充满朝气又有目标的女人，比一个坐等男人来认可她存在的女人更有吸引力。你自己过着充实快乐的生活，就不会老想要脱离现状，急着冲进别人的人生里掺一脚！就算事情变幻莫测也不担心的女人，永远会更吸引男人的注意。

重点是，如果够爱自己，勇于跟随自己的热情、追求梦想，就不会被人误以为你是个没有生活重心和主见的女人。千万不要让爱慕的对象成为你的宇宙中心，要把他当成一个美丽的星座，可以偶尔欣赏，但你仍在自己的轨道上快乐运行，不会因为他停止。你的身价与自我价值，永远不必取决于别人。世界上只有一个人会与你朝夕相处且共度余生，那个人正是你自己。所以现在开始，要让“她”快乐度日，其他的事情自然会水到渠成。

增加一点儿挑战性不是耍心机，
而是你知道自己值得他下点儿功夫。

何时该放慢，何时该放弃

刻意忽略直觉的指引或许可以马上麻醉痛楚，

却也同时带来长期的痛苦。

请随时留意你心中敏锐的直觉。

警示旗有时有点烦人，但它不可或缺。警示旗是人生中检测危机的试金石，指引我们远离不该接触的事物。当某些事情不对劲，直觉告诉我们不要轻举妄动时，它就像上帝的手指般轻轻戳戳我们，提醒我们当心。是的，在人生的旅途中，警示旗是真实存在的。我们最后到达哪里，取决于我们是留心注意这些信号，还是置之不理。

虽然说警示旗在几乎所有的事情中都可以见到，防止我们做出错误的决定，不过最常被误读的警示旗，大概就数感情中的了。我们能够察觉自己喜欢谁，又有谁喜欢我们。虽然可能感觉到有点不太对劲，我们却仍然勇往直前，以为是自己想太多、反应过度了。结果浑然不觉中，从一点点不对劲的感觉，变成不祥的预感，感觉到可能有恐怖的事情即将降临。等到回过神来，我们已经开着一辆失控的烂车，开足马力冲进一场空前绝后的大灾难里。而这一切的起因是那股微小的警告声从心底传来时，我们没把它当回事。开车时如果遇到停止标志，却闯了过去，下场是怎样？危险、灾祸、混乱接踵而至，导致身体受伤，心灵也受创。那为什么当内心敏锐的直觉告诉我们不要前进时，我们却仍充耳不闻？明明就不是命中注定的感情，为什么还是偏要加速冲进去呢？

也许跟某人第一次约会的时候，就已经可以窥见他的坏脾气了。他对服务生大吼大叫，只因为他拿到的汉堡包肉是七分熟，不是三分熟。或者是像我曾经有个超乎常理的经历：第一次和那个人约会，他居然跟我要钱！那个男的看起来相当正常，我们约会那天，他非常贴心，非常绅士，让我彻底为之倾倒。当天晚上要分别时，他握住我的双手，深情款款地凝视我的双眸……然后跟我要了四十美元。是的，真的是这样。虽然他编了一大堆理由解释他为何需要这笔钱，他自己又为何拿不出这笔钱，但这大概真是在我所有初次约会的故事中，最诡异的一个了。

也许你的警示旗不像我那次一样明显，但不管怎样，只要你有一丝的犹豫，请记得一慢二看，先评估评估状况。这种情况会有迹象的。如果你发现你在问自己："上天是不是想试着告诉我些什么？"那么，这个问题的答案通常都是肯定的。神为大地带来洪灾前，会先降下暴雨；在要堵住道路前，会先创造一些弯路。警示旗是停止标志的前奏，警告你不要踏上不该走的路。上天要保护你，所以给了你警示，但我们得自己去读懂这些警示。开车时，我们只要看到一个停止标志就会停下来，那么为什么一定要亮出一堆警示旗后，我们才肯停止一段感情?

我们的心能够意会到头脑尚未开始解读的事物。如果内心深处有个声音说这个人不是对的人选，那么无论他表面上看起来有多好，他也不是。真正对的人出现时，你会知道；如果不是对的人，就该转身离开。你天生的直觉和敏锐的洞察力知道何时要小心发展这段感情，何时又该一刀两断。所以，当你听见内心传出微小的声音时，请仔细聆听。即使只是犹豫一下下，都有足够的理由先停下来，问问自己究竟是要继续走下去，还是该回头。看见警示旗而停下来犹豫的片刻，会是最终决定目的地在哪儿的关键时刻。

警示旗是停止标志的前奏。

朋友是你为自己选的家人

当全世界都忘记我们有多棒的时候，

朋友总是有办法提醒我们，我们那无与伦比的美好。

我坚信世界上有些人，注定要和我们成为朋友。遇见他们的那一刻，时间和空间，荡漾出和谐动人的共鸣，奇妙无比。不管你和这个朋友认识两个星期、两个月还是两年，不管你们是住在同一座城市里常常见面，还是相隔万里久久不见，将来某年某日，回过神来，你们会发现你们不仅仅是朋友，彼此亲密得更像是家人。这种家人是你处在危急关头时，能够提醒你到底什么才真正重要的人；这种家人会使你笑到喷泪，又会陪着你哭直到你破涕为笑。这种友情就算有时候得冒一点险，就算有时你们会为了芝麻绿豆大的愚蠢小事吵架，甚至害你失眠好几晚，仍永远值得你花时间去经营。

最近我深深体悟到挚友的重要性。有时候，我们会把“说他们会支持我们”和“真的会为我们挺身而出”的人搞混。言和行是两件完全不同的事。有乐可以同享的人当然很好，但有难能够同当的人更可贵。学会如何分辨真正的朋友跟只会袖手旁观的人很重要。如果是旁观者，他会在你开着一辆豪华轿车时冲过去找你；如果是真正的朋友，则会在你的轿车抛锚时冲过去帮你。旁观者只不过了解你的一点生活情况，就自以为懂得真正的你；真正的朋友知道你生命中许多的点点滴滴，而且无论是你好的一面还是坏的一面，他都一样爱。旁观者会想办法从你的爱好和影响力中捞到好处；真正的朋友则清楚你究竟下了

多大的功夫，才得到今天的成就。简而言之，就让旁观者继续袖手旁观下去吧，你该做的，是好好庆祝自己拥有喜爱你真实样貌的朋友。

说到底，你应该重视的是你那一帮朋友的质量，而不是数量。毕竟如果每只手指上都戴满钻戒，钻石看起来就没那么珍贵稀有了。真切、单纯又忠诚的友情就像钻石一样罕见、珍贵。对待这样子的友情，也得像对待钻石般小心翼翼。而要检视这段友情是否如钻石般珍贵，其实就跟检测一颗钻石是否为人工钻一样，只需要简单的测试就可以知道真伪。

我建议你把你身边的朋友列张清单。不用花你多少时间跟力气，就可以查明谁跟你只有表面上的交情，谁又是真正的莫逆之交。

友情清单

⊙ 如果没有社交网站、手机短信跟电子邮件，你和这些朋友还会有交情吗？你们之间的情谊是否都是靠社交网络维系呢？你和这些朋友在“真实世界”里会一块儿出去玩吗？

⊙ 你和你的挚友是不是有很多共同的目标、热情和梦想，而非只有一丁点儿重叠？我有三位很要好的朋友，我们在生活中的各个领域，都有很多同样渴望却尚未达成的目标，这就是为什么我会那么爱她们。我们四个年龄并不相仿，阿利仅二十出头，杰米三十岁，劳拉则已过四十。但即使我们处于不同的人生阶段，我们都对事情有着相同的高标准，这可不分年龄。

⊙ 你周遭的朋友会激励你成为一个更好的人，刺激你往更高处爬，放大梦想的格局吗？或是他们让你自我感觉良好，停滞不前？他们会鼓励你，使你有动力前进，还是处处阻挠你，扯你后腿？他们的生活是你向往的生活方式，还是令人敬而远之？

⊙ 当你成功达成某件事，或是决心改进自己的时候，他们的反应是什么？他们是为你的成功、抉择感到欢欣，还是讥笑你呢？

⊙ 你的朋友是否会鼓励你尽最大努力维持最佳状态？但即使你现在状况很糟，他仍然爱着你吗？真正属于你朋友圈的人，会容许你心情低落一天，搞砸事情、做坏决定……而且尽管如此，还是爱你。你们多年的友情，不会只因为你几天的低潮，就打了折扣。

现在，请花几分钟赞颂、感谢你的朋友们，向他们致敬。他们能够激励你、鼓舞你、刺激你，促使你进步，在你要摔倒时扶你一把，是你能勇于跃出人生中的一大步而毫无后顾之忧的原因。如果人生是一场高空跳伞，那么你的这群朋友，就是你专属的防护网。

所以，勇敢跳下去吧。

真正的朋友，会把艰难的时光变成美好的时光，
把美好时光变成让人永生难忘的时刻。

友情进化史

人生不断在改变，就随它变吧。

单身的女性会发现，有时候很难维持一个固定的挚友圈。朋友会改变，也很可能搬走，或者是结婚（这是最常见的）。我的确有很多已婚的朋友，但是很多时候要和她们保持密切关系不太容易。首先，每次我们一起出去玩时，她们老是会想带伴侣一块儿来。假设她们的伴侣真的来了，我很难不觉得自己是多余的。而且单身跟已婚的人似乎很难有什么可聊，我们之间的共同话题，随着岁月的流逝，也慢慢消逝而去。

还有，已婚的人很喜欢帮单身的朋友办“取暖派对”，就算我们根本没说我们要参加。然后在吃饭的时候，频频朝我们投射同情的目光，还要像施恩似的拍拍我们的头。她们还会说：“别担心，你很快就可以找到对象了。”要不然就是说：“放心，你还不是老处女。”当你好不容易有勇气抗议，告诉她们你很满意自己现在这个样子时，她们只会彼此眉来眼去，眼神中一副她们很了解的样子。最可怕的是，这些朋友还会企图撮合你跟她们某个同事的姐姐的男友的朋友，即使你跟那个人除了都是单身外，没有一丁点儿共同之处。

友情和万物一样会成长、会变化，
不会一辈子都一个样。

其实，无论我们单身、已婚、未婚、离婚，有交往对象或还只是在初步约会的阶段，或是任何感情可能有的状况下，我们和朋友们并没有多么不一样。我们都有愿望、有梦想、有希望、有计划——虽然很有可能想的是不同的事情，但至少我们都是如此怀抱着梦想与希望。已婚的朋友可能期望有孩子，我们则是祈祷爱情降临，我们处在人生中两个不同的阶段，有着两种截然不同的愿望，但我们的初衷却很相近：我们都在追求更美好的事物。我们都一样会受到伤害，会有低潮的时候。我们都可能会面临不幸，却也同样有成功的时候。我们都希望自己能大放异彩，无论是坠入爱河、结束单身时散发的光彩，或是已婚女性造就新生命，延续爱的美好时散发的母性光辉。

与其因为人生走向不同的道路而冻结这段友情，倒不如试着找到可以合并这两条路的方法。已婚朋友在Instagram（图片分享网站）上连续传了十几张孩子的照片时，不要瞧不起她们，也别因为她们连续两个礼拜只因洗碗机坏掉就取消邀约而气恼，试着将心比心。请了解她们在人生的旅途中，来到了一段崭新又令人胆战心惊的路上，还没有地图可以指点迷津。而且有些时候，她们大概已经用尽全力，只求自己能在一团混乱之际应付过去。你的善意和体贴，很有可能让她们怀有较多同理心去回想她们单身的岁月，让她们记起单身的路途，有的时候其实比她们肯承认的还要更艰辛、更险峻、更孤单。

星星能共存于同一片天空中，单身女子和已婚女子当然也可以在地球上找到共存的办法。而且除了和平共存，我们也许还可以分享些许欢笑。

过季的友情

当你成长后，有些人就无法继续留在你身边。

但你仍要继续成长。

你大概永远不会知道，为什么有些人注定会与你的人生交会。这些人当中，有的人会伴你一生；有的人会指引你未来的方向；有的人会伤害你，却也同时让你了解到自己有多么坚强；有些人会帮助你，你却浑然不觉，直到他们离开你的人生旅途很久后，你才恍然大悟；有些人只是你生命中的过客，他的马蹄声却引领你遇到一位将陪在你身边很久很久的朋友；还有些人是无论双方多么努力，你们就是无法握握手打打招呼。有些朋友是一辈子的，有些却只是季节限定。但重要的是，无论这段友情是长是短，假如它结束的时间到了，你一定得让它结束，不要眷恋。

我们会长大、会变老也会改变，我们以为会持续到永远的友情，随着成长改变，也有了赏味期限。这就是现实。你们的人生到了交叉路口，你没有理由要走回头路。你非常喜爱这位朋友，也非常珍惜你们之间的美好回忆，但你的内心同样明白，这段情谊已经走到尽头了。

如何知道这段友情是否过了有效日期?

- ⊙ 你的朋友过分需要情感慰藉，不断榨干你的时间和精力。
- ⊙ 他欺骗你、背叛你，或是把自身的痛苦强加于你。

⊙ 这位朋友充满负能量，极度悲观、愤世嫉俗，而且老爱泼你冷水，因为他嫉妒你充满阳光，又厌倦自己老是郁郁寡欢。

⊙ 你最近有了很大、很棒的改变，但这位朋友不但没有替你高兴，甚至还讨厌你有如此的转变。

⊙ 不管你达到了什么成就，或是发生了什么让你人生一百八十度转变的大好事，这个朋友还是有办法在鸡蛋里挑骨头。

如果你周遭有某位朋友老是给你带来更多痛苦、悲伤，而不是尊重你、带给你欢乐，那么也许你把这段友情还给上天的时候到了。同时请相信，这段友情已经不再属于你。我就曾有与我很喜爱的朋友一刀两断的经验，因为他们滥用我们之间的友情，甚至利用我对他们的喜爱占尽便宜，伤透我的心。人生苦短，实在不必为了这种朋友自寻烦恼。

几年前，我跟我在健身房的教练开始约会，结果没想到这位教练也跟我一个挚友勾搭上了。为了保护当事人（虽然她没那么无辜），我们姑且叫这个朋友维奥莉特好了。当时我注意到我和维奥莉特之间的关系有些不对劲，我无法用文字形容那种感觉，只能说就觉得浑身发黏，很不自在。每次我见到教练跟维奥莉特时，总觉得有片乌云笼罩着我。维奥莉特已经结婚了，所以那时的我没有理由怀疑她和教练之间有什么关系，可是我就是觉得有些事不太对，这种挥之不去的感觉让我抓狂。我找维奥莉特谈，她却只是冷冷地否认。我再问，她还是否认。

接下来的几周，维奥莉特的举动越来越奇怪，甚至有点像在躲我。直到我抓到她在骗我，真相才逐渐明朗。她跟我说她要到外地出差，可是通过我们之间的一位共同朋友，我发现维奥莉特从头到尾都没有出远门。于是我彻底跟她一刀两断。她说我有病，说她不敢相信

我居然指控她这种不可能的事，并扬言有一天真相大白时，我会知道自己有多愚蠢。

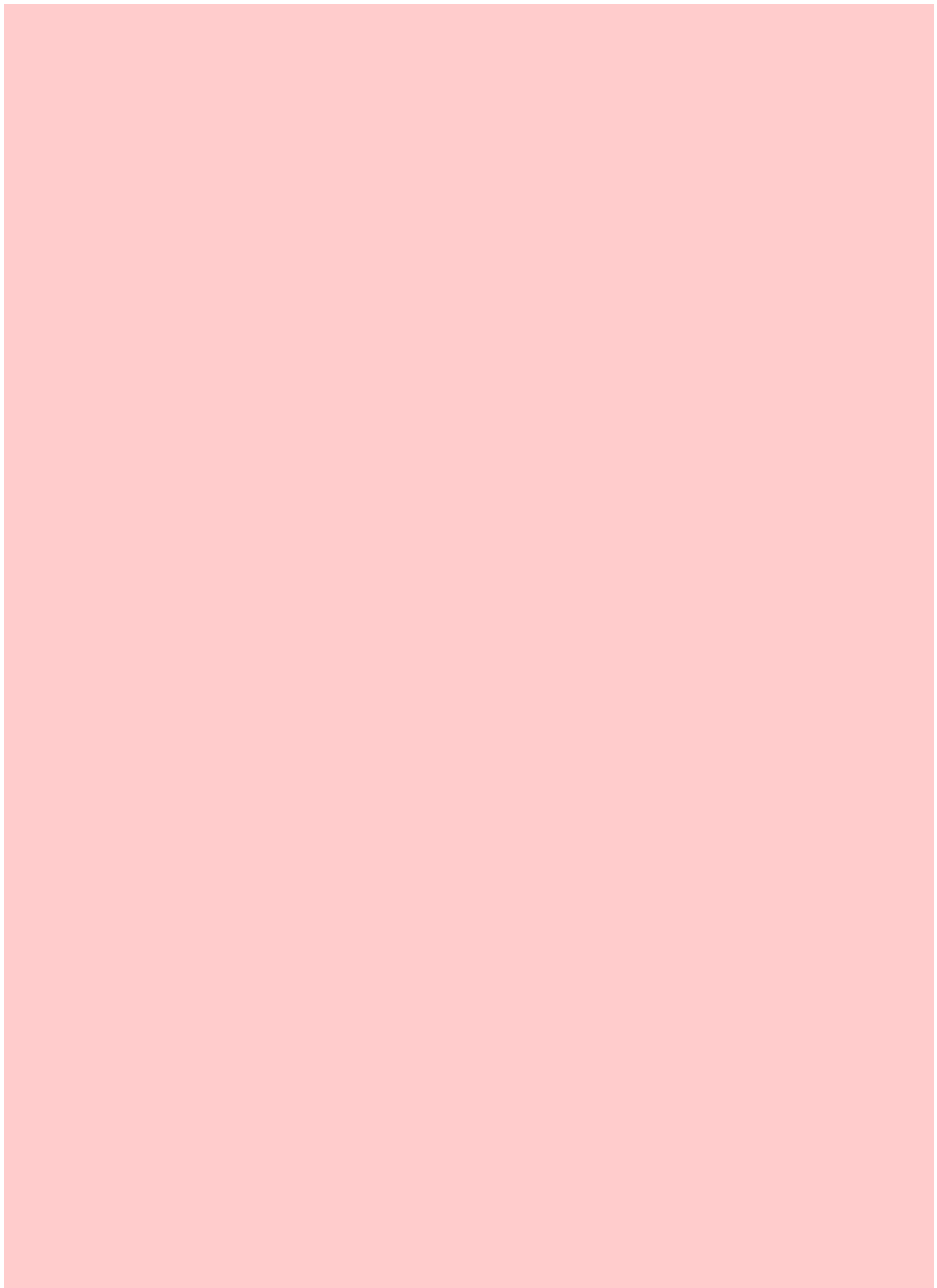
猜猜看结果发生什么事？真相的确大白了，但愚蠢的人可不是我。一味否认根本无法掩盖一切，真相终究会水落石出。几个月后维奥莉特跟她丈夫离婚，而健身房的其他教练向我透露，维奥莉特一直背着我跟那位教练在一起。

有时候这种事情就是会发生。虽然说不上来哪里不对劲，但就是感觉到有问题，又无法冒险去探查真相，于是我们只能头也不回地离开这段友谊。之后蓦然回首，会发现我们一直都是对的，没有做错决定。

放弃一段对自己来说很重要的友情真的非常痛苦，不过我屡次发现，当你斩断一段不好的友谊（或是我称之为“砒霜友情”），上天会送你另外几个很棒的朋友作为补偿。旧的不去，新的不来，这是生命的法则。宁可放弃劣质的东西，撑过阵痛期，也不要反复受它折磨。真正的朋友会爱你、支持你、赞扬你，而且绝对不会使你痛苦，践踏你们之间珍贵的情谊。朋友重质不重量，宁可只有两三个真正的知心好友，也不要满屋子虚情假意的朋友。

若你决定要离开某位朋友翻开人生新一页，你仍然可以爱她、原谅她，并衷心祝福她们能一切顺遂，两者并不冲突。这段友情曾经在某个时节对你来说弥足珍贵，意义重大。但现在，物换星移，这些意义也已经随时光褪去了。其实这个道理就跟你不会在冬天穿比基尼或是在夏天穿雪地靴一样，有些友情就只有那么长的寿命，实在没有必要试图让它苟延残喘。

别把毕生的精力，耗在一段只有一季长的情谊上。
你在起点遇到的人，不见得个个都能陪你到终点。







第五章
当我开始与过去和解

面对失去与逝去：

那个人、那件事或那个梦想的退场，就像一张登机牌。有了它，你才能飞到某个没去过的、更好的地方，某个你应该去但是必须先抛下一些行李才能抵达的地方。

别害怕说“再见”

你现在可能无法体悟，

但是每说一次再见，

其实是收到一份护送你步入人生下一阶段的礼物。

有时候是某个人毫无理由地走出我们的人生，有时候是工作、机会、梦想——我们朝思暮想、汲汲营营、求神拜佛想得到的就这样化为泡影。有时候我们明明当上了模范员工，却被炒鱿鱼。有时候我们付出真心，无条件地信任和疼爱对方，奉献时间和精力，对方却说走就走，灰头土脸的我们可能连一句解释的话都等不到。

我在这里要告诉你的是：别再试着找出答案。别再为了保持清醒而用头撞墙，也别再问为什么，你该做的是开始认清好聚好散真的对你来说是最好的。如果一些事毫无预警地结束，让你觉得自己的世界好像被人整个掀翻，那么背后也许自有它的道理。那个人、事、物或梦想的退场就像一张登机牌，有了它，你才能飞到某个没去过的、更好的地方，某个你应该去但是必须先抛下一些行李才能抵达的地方。你该明白，如果眼前的一扇门关上了，那表示你不属于门后的世界。

旧的去了，新的才会来。

每一声再见，都是在给你新的机会说嗨。

当你每次松手放开旧的，就是在邀请上天在空出来的地方补上新的。你原本待的地方也许真的很棒，但是那里没办法为你提供一盏明灯，告诉你还能去哪里。

想要迈步向前，唯一的方法就是放下人生中所有过期的东西。我说的是什么呢?

- ⊙ 伤痛——放下怒气、怨怼和憎恨。
- ⊙ 人——前男友和变调的友情就留给过去吧。
- ⊙ 心理伤害——要放下的不只是那些人，还有他们对你造成的心理伤害，和“当初要是如何如何就能让他留下来”的想法。
- ⊙ 心态——是时候抛下不安全感、恐惧和担忧，大步向前走了。
- ⊙ 计划——有时候我们必须不再坚持自己的小计划，才能明白天将降什么大任于你。

这些东西在你人生的第一章里可能有用，但是它们的有效期限已经过了。等你愿意合上那本已经成为过去式的书，新的故事才会开始。熟悉的人、事、物虽然让你觉得安心，但是安逸没办法成就伟业。

不管上天要你放下的是什么样的人、事、物，感谢他在你定下来之前就介入。向那个让你有机会说再见的人或事说声谢谢，因为他或它在不知不觉中，送给你可以自在翱翔的双翼。

每个季节都有它存在的理由

季节也许会过去，记忆却会延续。

季节转换之际总是带着一丝感伤。从懒洋洋的夏夜变成冷冽的秋夜，凉爽的秋风被飘落的冬雪取代，即使身陷仿佛永无止境的寒冬，也会蓦然发现再漫长的冬季也有结束的一天。或许夏季让你的生活在很多方面有了变化，但是这一季终将在树叶飘落时退场，化为寒夜里温暖的回忆。

随着季节更替，我们会发现生活中也自然而然有些转变，把我们从这一季送往下一季，催促我们莫要停滞不前，一定要积极进入下个阶段。我想上天创造出四季，就是用一种温和的方式提醒我们，世界上没有什么是恒久不变的，不管是喜乐、苦痛或友情，甚至连爱情有时候也不是永恒的。

我现在已经领悟到，不管你再怎么想要某个人，你都不可能强迫对方留在你的人生里。凡事都会变，人会变，感觉也会变。你可以紧紧抓住过去但错过未来，也可以接受现实、随遇而安，向那些在你的人生中已经无足轻重的人、事、物说再见。

人生中的季节是上天赐予的礼物，季节长短
都是注定好的，该结束的时候一刻也不会拖延。

要记得，即使只是有限的一季，也可以带给你一生难忘的记忆。体验过有保存期限的爱情，你才能做好准备迎接恒久不变的爱情；骨折了站不起来，你才能学会怎么飞翔；毫无预警之下丢了工作却找不出原因，才能让你朝更远大的志向迈进。

季节有开始，有结束，也有变动，但是记忆一直都在。季节过了就是过了，你不可能强迫它延长。每个季节都值得你喜爱，知足就能常乐。不管现在是哪个季节，都要尽情享受，等这一季要结束了，就好好珍惜开始过新一季的机会。

恢复单身？好机会！

单身的你，才有机会活得独立自主，

不用再说对不起。

“恢复单身”。英语里除了“肠胃炎”跟“看牙医”之外，大概就属这个词最有资格竞争“最可怕词语”的宝座了。我有几个朋友和读者，或分手，或离婚，或以其他形式跟人分道扬镳，他们都正开始初尝（或是再次尝试）单身的感觉。其实我上一次认真谈恋爱到最后却壮烈收场，已经是几年以前的事了，不过我却是不久之前才再次正视单身生活。所以我很清楚，单身生活就像“人数为一的美丽新世界”，可以是非常吓人的地方。但是你知道吗？它也可以是一个真正刺激好玩的地方。你在这里完全自由，尽管伸展双臂拥抱新世界，还有所有的机会和可能性。

记得几年前的那次失恋，虽然是我提分手的，但是刚开始那几个礼拜我觉得好空虚啊，行程很空，心也很空，整个人生都空了。我知道自己需要时间适应，开始一点一滴重建自己的生活，猜猜后来发生什么事？有一天早上我醒来，发现心痛好了一点了，隔天早上又好了一点，直到某一天，完全不痛了。接下来那几年，我忙于实现梦想、冒险尝新，也重新打好人际关系，做到了以前从来没想过这辈子能完成的事情。我也做过心理咨询，慢慢疗愈自己。但是，最重要的莫过于做好人生中极度欠缺的——打理好和自己的关系。我开始用全新的视角看待“空虚”，发现那就是让我可以随意挥洒、充实人生的空间。而这只是第一步……

恢复单身的好处

⊙ 恢复单身就像拿到一本具有无穷发展潜力的新日程本，你可以尽情地在里面填满任何有趣、刺激和动人的事物。

⊙ 难得有机会自私一点，现在空出好多时间，可以自在地做喜欢、想做或想完成的事，完全不用请示另一个人。

⊙ 表示你的双手张开了，心扉打开了，眼界跟心境也都开阔了，准备好迎接更多的福气、喜乐、欢笑和回忆，让你的灵魂更加丰盛充盈。

⊙ 在单身女孩的字典里，“恢复单身”基本上还有其他几个同义词：“下一章”“空白画布”“新起点”“崭新开始”。

所以你还在等什么呢，恢复单身小姐？还有一句话要和你共勉：把握人生！

单身表示你有足够的勇气独自踏上旅程，

迈向浩瀚的未知。

大闹分手，还是大破大立？

要想弄清楚自己是什么样的人，

在人生中真正想要的是什么，最好的时机之一就在分手后。

有人说爱与恨只在一线之间，嗯，我说喜悦与心碎也只在一线之间。每次只要发生轰轰烈烈、让你心碎神伤的大事，其实就是为你的灵魂开了一扇门。你会发现不同的感受、不同的思维，在震撼和惶惑的急流冲刷下，进入人生的下个阶段。

结束长跑多年的恋情就像脱离舒适的保护壳，说这是世界上最可怕的事也不为过。但是你想想看：如果有一只蝴蝶拒绝破蛹而出，会发生什么事？它会永远没办法长大，没办法改变，永远都不会长出翅膀。如果一件衣服已经穿不下了，不管它以前穿起来有多好看，你也不会再继续穿了，不是吗？那为什么我们明知道这个人已经不是最适合我们的伴侣，却愿意继续跟对方绑在一起呢？分手可以让我们醒悟，帮我们认清什么是自己真正想要的，什么又是我们觉得还可以接受的。总有那么一天，当你回首过去，你会感谢上天让你错过生命中的一些人和机会，因为如果你没有失去，你就永远找不到真正的自己。你看，如果不是因为几年前大闹分手那阵子，锥心刺骨又陷入低潮，我也不会展开“单身女人行动”，我可能就跟那个男人结婚，从此开始过着“不幸福快乐的生活”，你也不可能读到这本书了。

人生中势必要经历最为惊天动地的大事，我才能浴火重生，成为我注定要成为的那个我，并为你带来启发，让你成为注定要成为的那个你。把大闹分手变成大破大立，这招你觉得如何？

要明白有些人、有些事会离我们而去，因为他们不再是我们人生故事中的一部分。我们感谢他们曾是自己人生中的一部分，也要为了可以向他们说再见心存感谢。和“道别”面对面，最是激励人心；曾经受伤却依旧能展翅翱翔的女孩，最是美丽。

如果你现在正经历心碎、分手，或是由比翼双飞转换成只身单飞的过渡期，要记得，说完再见之后就能找到快乐，只不过那些失恋电影和情歌忘了告诉你。痛过之后泪如雨下，雨过之后就是天晴！不知不觉间一切好转，心花也再次怒放。

“结束”很有趣的一点是，每次结束之后，一定马上接着有新的开始。这难道不是很美好的想法吗？想想看，在人生中的每个关头，都有结束，也有开始。我们常常必须打开一扇门，才能开始新的旅程，但是我们如果两只手都被过去塞得满满的，怎么空得出手推开那扇门呢？要记得，大破才能大立，心碎光了之后才能重生。现在，当下这一刻，是你人生中决定性的一刻。所以坦诚面对它、接受它，让每道伤痕化为智慧、让每次试炼成为宝贵体验。

心碎了，一直屈就的我们才幡然醒悟，
原来自己值得更好的。

清除掉生命中那些“有毒”的男人

“烂人”会把周围所有的东西都弄糟，

别犹豫了，快摆脱他们吧。

每个人的一生中，一定会有碰上烂人的时候。这很难避免，就好像你开车上班途中想要利用等红灯的时间化个妆，但是一路上刚好全都是绿灯。你可能因为天真无邪、相信别人或只是心思单纯，对这段新开始的恋情充满信心，期待从此一帆风顺、长长久久，可是不知怎么搞的，就是没看到对方的胸膛上烙着斗大的警告标语：“小心烂男人！”

如果你的外形光鲜亮丽，一定会引来很多，呃，苍蝇。这群苍蝇只会减损你的光彩，阻碍你的发展，最后让你惹上大麻烦。我们需要，甚至有必要，为可以进入自己人生的对象设定一些标准。“只要有爱就可以改变对方”，这样的想法可能很诱人，但是等你真的和一个糟糕的对象交往时，比较常发生的情况是最后你自己改变了，而且变更糟了。事实是，如果恋爱谈得乱糟糟，你的人生也不会好到哪里去。如果你每次交往的人都只会拖累你，害你陷入低潮，利用完你之后还背叛你，那么你的恋情和人生除了沉沦之外也无路可去了。

要明智地选择伴侣。要是你不小心邀请了烂人进门，他不把你的生活搞得乌烟瘴气是不会离开的！不开心的人会无所不用其极，就是要让周围所有人也过得不开心。别中了他的计，这是你的派对，你有权决定什么时候把音乐关掉。

我曾经跟一个男人交往过，他看起来似乎是个好人，其实他长得有一点像詹姆斯·迪安，这大概解释了我为什么忽视了所有他可能是烂人的信号（别笑，你我都心知肚明，有时候看到包装纸漂亮就心动了，哪有时间细看里面包了什么，我绝对不是第一个受害者）。交往了几个星期，有一天晚上我们在他家一起看MV（音乐电影）。刚好播到基思·厄本的影片，我就讲起之前在乡村音乐电视台工作的时候，曾经在基思走红毯时采访过他，说他真的很亲切，大概还说了一些觉得他好迷人的话。我的意思是，我们那时候只是在看MV，我并没有要钻进电视荧屏，跟基思一起骑着白马奔向夕阳。

没想到，这位迪安先生听了我的评语之后大发雷霆，火大到你会以为基思当时MV演到一半突然转过身来，隔着荧屏向他的女友求婚。真的很夸张，迪安先生对我咆哮了十五分钟，指控我欣赏别的男人是多么罪大恶极，而这个“别的男人”是明星，是我这辈子大概都不会再碰到的人（真的，老实说我已经遇到基思本人一次了，我想发生第二次的概率实在不高）。重点是，基思对我和迪安先生的关系完全不具威胁性。可是迪安先生太没有安全感了，他表现得就像非要我自己把眼球挖出来，确保不会再乱看其他男人才行。那时候我跟他不过才交往几个星期，不用说，我们之后没多久就分手了。不过在那之前，迪安先生又抓狂暴走了好几次（分手的那一天，我很应景地放了基思那首《笨男孩》，还调到最大声）。

要记得：不管是谁，只要太缺乏不安全感或是终日郁郁寡欢，你都不需要去迎合或讨好他们。不要跳上那辆“烂人列车”，司机再诚恳（或迷人）都不行。你修不好也救不了那些烂男人，只有他们自己救得了自己。这么想吧：吃饭的时候纵容自己吃一点垃圾食物，似乎是世界上最美妙的事……直到你的脸上爆痘，肠胃出问题，体重也跟着增加为止。让“烂男人”出现在生活里也是一样，刚开始可能不过带起一阵涟漪，刚交往那段日子你可能还过得很开心，直到有一天你抬起头来，发现你不但没有带着对方向上提升，反而被对方拖着向下沉

沦，得不偿失。牵手容易分手难，所以一定要慎选对象。这是你的人生、你的命运、你的派对，邀请卡发给值得的人就好。

哀悼，是为了放手

要真正感受到失去的痛，

才能真正走出伤痛。

每当经历失恋、失婚或是任何不幸，周围的人总是告诉我们：“振作起来”“别垂头丧气”“擦干眼泪”，甚至会说“别为了那些不会为你掉泪的人哭泣！”

但事实是，当你在意的人或物离开了，因为失去他们而哀悼是健康而且必要的。你必须让自己真切地感受到失落和伤痛，任泪水涤净你的灵魂、浇灌全新开始的种子，才有可能真正疗伤止痛。当然不是说要长时间陷溺在自怜和悲苦的情绪里，但是当你受到重大打击，失去了在意的人或物，自然需要一些时间沉淀。你要拥抱失去，让伤痛冲刷并流淌全身，接受人生中又过了一季的事实，然后才能再次站起来并且泰然处之。所以你的表现完全正常，如果有人说你软弱，别听他们的。坚强，在于承认自己的脆弱，拆除心中的高墙，流尽悲伤的泪水，然后展望全新的明天。

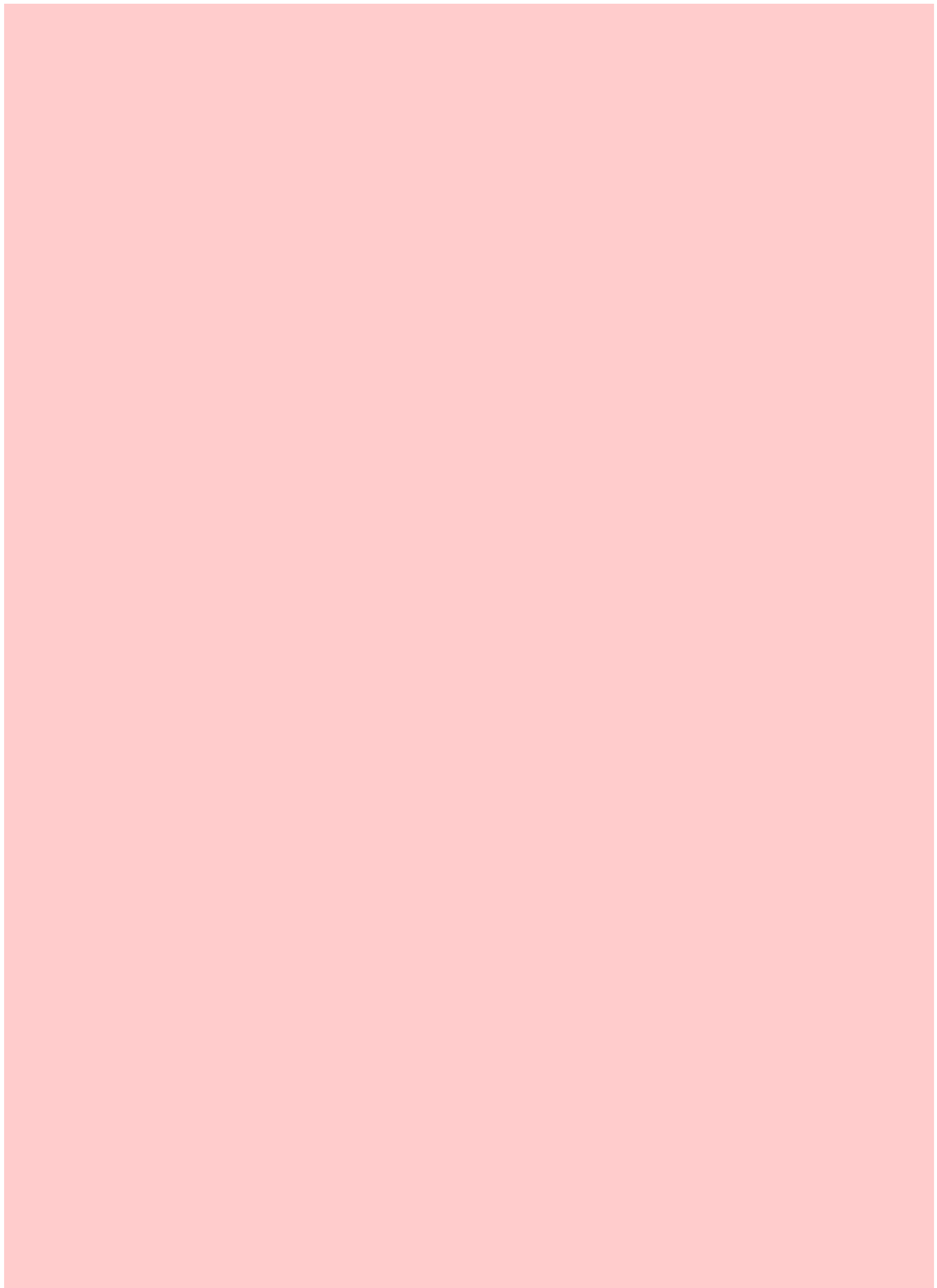
不用每分每秒都很坚强，才是真正的力量。

我们必须随时做好为失去哀悼的准备。几个月前，我辞去公关工作，虽然离开是为了挑战专职作家这一行，但是我心中很哀伤。听起来可能有点奇怪，可是我当时真的很伤心。那份工作我做了五年，同事就像我的家人，我过得很安稳，要做的事都是我擅长的，很清楚每

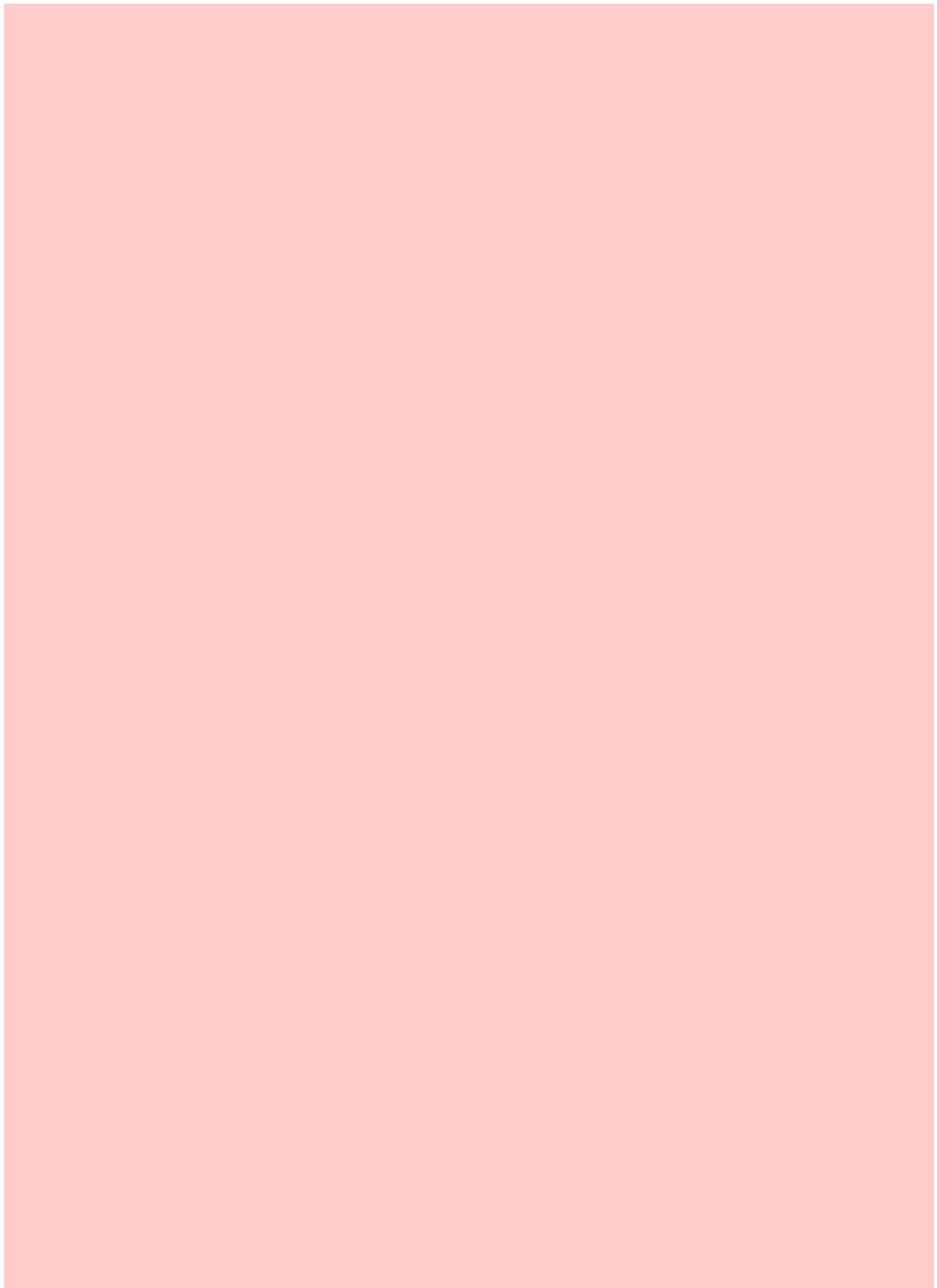
天的生活会是什么样子。我的收入也很稳定，每个月会收到两次薪水支票，一切都跟齿轮一样规律，未知对当时的我来说非常可怕。我想这就是为什么我们常常很难抛下熟悉舒适的感情或状态，就算明知道那已经不适合现在的自己了，但是想到接下来不知道会发生什么事，真的会令人无比恐慌。

辞职的时候，我认清心中的哀伤和恐惧，让自己真切地去感受，不做任何评判。你也可以这么做。想要大哭、尖叫或哀悼都可以，去做任何可以让你发泄情绪的事，让自己尽情地感受悲伤，不要试着躲避伤痛。悲伤是真切的，你必须亲身经历过，才能正式结束前一章，开始新的一章。

和你分离的东西、对象或工作，都是你在意的。你用心投入精力、时间和热情，或许你的投资没有获得回报，也或许你获得了回报，但是还不够，没办法让你留在一个已经不是你的归属的地方。无论如何，你完全有权给自己充分的时间去面对失去，适应人生中多出来的新空间。你必须让自己充分地哀悼，才能真正放手。给自己时间沉淀，这样你才能准备好站起来，拍掉身上的尘土，将过去抛诸脑后。







第六章
当我不再为将来焦虑

蛰伏时刻：

愿望晚点实现一定有它的理由。

一个人等待得累了、怕了，才会发现其实自己从来不只有一个人。命运正在前方向你招手，呼唤着你，等待着你……

即使你可能还没看见。

静静等，静静看

你们要休息，要知道我是神！

——《圣经·旧约·诗篇》

身为女人，我们很容易认为必须不断参与人生的每一个部分才行，觉得如果要把事情做好，那我们就得亲自出马。而身为单身的女人，我们常会觉得，上天需要我们帮助，拟出我们人生的纲要计划。毕竟，这件事有堆积如山的细节要处理呀！但你知道吗？其实上天根本不需要我们的协助。他只需要我们出现，然后尽力而为，剩下做不来的，就交给他来办。

我养了一只很好玩的波斯猫，它叫吉夫斯（我知道你会想，上天给我的人生计划，跟一只猫有什么关系？相信我，等一下就会讲到底有何关系）。吉夫斯有张扁平的脸，表情看起来永远很阴郁，而且有着绝无仅有的个性，我爱死它了。吉夫斯有一些很有趣的习惯，比如，它如果觉得它的猫粮快没了，就会把装猫粮的碗拖到地板正中间。就算碗底还有充足的猫粮，只要它觉得少了一点点，就会抓狂，然后把碗推到房间的正中间，确保我一定会看见它的碗。接下来，吉夫斯会很紧张地将两只前脚扑在我的腿上，我走到哪儿就跟到哪儿。要是我一直不管它，它最后会惊慌失措，以为我不准备喂它，它会疯狂地喵喵喵叫个不停，直到我拿起它跟它的碗，把它们都丢出窗外（开玩笑啦，打死我也不会这么做）。这样的戏码不断重演，都是因为吉夫斯以为我忘记要喂它。

我养吉夫斯已经三年了，它很健康、快乐，还有点儿被宠坏了，而且我从来没有忘记过喂它。但即使它已经当了这么久大爷，它还是不断地把它的碗拖到房间的正中央。虽然说很有可能因为吉夫斯是只猫，脑袋没那么灵光，不过我们还是来比较一下吉夫斯的恐惧，以及不信任的行为，跟我们生活中的行为举止有何异同。

有时候按兵不动是到达目标的捷径。

我们乞求上天给我们某样东西时，有多少次我们是安安静静地等待回复，而不是跟吉夫斯一样急巴巴地把碗拖到房间正中央，觉得答复太慢了？而且很有可能，目前人生的步调其实恰到好处——我们很健康，活得好端端的，丰衣足食。或许我们无法出手阔绰，但生活还过得去，这就是一件幸福的事了。可是我们就是要不断自寻烦恼，忧心忡忡，焦躁不安，又猜忌又恐惧。我们祷告，但就是不相信命运准备在最完美的时机，给我们最完美的答案。我们硬要把碗拖到正中间，等着梦想和希望快快降到碗里，然后不断质问："为什么？为什么？为什么？""愿望到底实现了没？"或是"老天爷，你到底有没有听见呀？"

很多时候，单身的人生其实是在黑暗中摸索，然后等待上天安排。一个人的人生旅途中，要面对各式各样的未知数，像是将来要住的地方、职业生涯、未来的伴侣甚至生孩子的计划等等。单身的每一天，都需要很大的信心和勇气。正因为如此，我觉得单身的人必须比其他人更信任命运的安排。单身这段时间，正是跳下悬崖而不用保护网的时候，因为我们相信神会在我们掉进溪里之前将我们一把抓住。

有些时候我们太想要看清楚事情，忘记人生之所以疯狂、美好，正是因为充满未知的事物。疑惑跟解答之间，充满无穷无尽的可能。所以请深呼吸，放轻松，不要一直执着某件事情，觉得非要发生不可，因而苦苦等候。让答案自己来找你吧。

你有没有发现：逛街的时候，如果没有什么特定要买的东西，最后反而可以找到更多更好的东西？一样的道理，若你可以跟着人生的洪流走，不要汲汲营营，非弄到答案才罢休，美好的事物反而会接踵而来。

所以不要再跟吉夫斯一样，一直把碗拖到地板正中间。交给上天来挑选最完美的时刻，赐予你最完美的祝福。就秉持着信任，静静地等，然后释怀。将来某个时刻，答案自然会出现，到时候你就知道该怎么做了。答案到来前，就放胆怀着疑问过生活吧。

其实你一直被爱环绕

不要一直注意你没有的爱，

而忽略了你拥有的爱。

单身女性常常会觉得，世界上好像没有人爱我。

我们当然有家人、朋友爱我们，但是当大家每天生活都很忙碌，分别有自己的重要他人要照顾时，人生就变得有点像抢椅子游戏——就是那种音乐响起时大家围着椅子绕圈，音乐停止时要赶快抢到座位的游戏——当音乐戛然而止的时候，大家都可以找到座位，只有我们得孤零零地站着。女人做任何事情，都会投入全部的心力和全部的感情，但要是没有人回报同等的关爱和注意力，我们会感到空虚孤寂。我最近正为这类事情挣扎，我也没有特别渴求谈一场恋爱或是结婚（虽然我还是希望最终可以），但我就是觉得我缺少别人的爱。所以有一晚，我向上天祷告，祈求他降下爱之雨，而且是能让我看到、感觉到的爱。虽说我从没质疑上天对我的厚爱，不过如果能有迹可察还是很好的。

那次祷告之后，第二天我正要走进星巴克，有位看起来很胆小的流浪者靠近我，问我能不能买杯咖啡给他。我立刻答应，并带他进去，帮他选要喝什么，然后也没想太多就付了账。排在我前面的一位男士见状，便帮忙把我的星冰乐和咖啡蛋糕付了钱。那一刻真的毫无预期，却非常甜美，非常温馨。不过直到回到家后，我才反应过来发生了什么事——我前一晚才请求上天给我一点爱的实质迹象，他居然

应允我了！也许这对别人来说不是什么惊天动地的大事情，但我相信，神会在微小又毫不起眼的时刻，毫无预警地现身。

你价值不菲，你值得一切。你是被满满的爱包围的。

我分享这个小故事是想告诉你，如果你曾怀疑过自己是否被爱，请别再怀疑了，并不是只有谈场浪漫的恋爱才算被人爱。擦亮你的眼睛，你会发现处处都有爱的踪迹。有时候我甚至觉得，比起有伴侣的人，神更接近单身的我们，因为我们凡事都要靠自己。所以请抬起头来，秉持着坚定的信念，睁开双眼，好好看清发生在身边的小小奇迹……因为这些奇迹无所不在，只等着你去发掘。

弱点还是特点?

把你最大的瑕疵，

转化成你存在的最大意义。

该是自首的时候了。我觉得我最大的弱点之一，就是我谈感情常常无法维持稳定。我的意思是，我必须承认，在感情这条路上，我的运气到目前为止显然不太好。我在爱情中的“未曾踏足之路[注]”，包括早已心有所属的人和一大堆根本无法进一步发展的对象：从放我鸽子的男人，到约会结束后跟我要钱的男人，还有各式各样奇形怪状的男人。每次遇到的癞蛤蟆，终究只是只癞蛤蟆。但是我会希望根本没发生这些事吗？不会。

你大概会问我“为什么？”如果在感情、人生中，我没有经历过这么多荒唐至极的事情，没有如此丰富多彩的经验，我就不会有什么东西可写，你现在大概也不会正在看我的书了。每一次的考验，都增加了我的经验值。或许我还没找到真爱，但我找到了我存在的意义。我找到了我的命运，知道我诞生于世的使命。我诞生于世的目的，就是鼓舞跟我一样的单身女性。而这全是因为我把我最大的弱点，扭转成我最大的特点。

现在就换我来问你，你觉得你最大的弱点是什么？有可能是老跟体重秤上的数字斤斤计较；有可能是有点笨手笨脚；也许你不满意脸上的青春痘或自然卷的头发；也有可能你很苦恼自己天性害羞，让你不擅长社交。也或许有更严重的问题，比如饮食失调，对某种东西过

度沉迷，或者健康亮红灯。不管到底是什么，你要知道，缺陷永远指向你存在的意义。

我并不是说你就应该忍受痛苦，也不是说你目前的情况不够麻烦或是不够痛苦。我的意思是，你奋力想挣脱某种困境时，也正是你有能力帮助别人披荆斩棘的时候。你所扛下的担子，赋予你减轻别人负担的能力，在最漆黑的夜里，指引别人找到光芒。坦然接纳自身的缺点，不要急着否定。把缺点变成你的特点，并认清唯有这样的缺陷，才使你有了影响力，以及绽放光彩的舞台。因为有这样的缺点，你才可以跟别人站在同一水平线上，了解他们的处境。除了你，世界上其他人都做不到。别急着想摆脱某种缺点，请敞开胸怀奔向它。下次有人说你哪些不完美之处让你缺乏能力时，记得回答他："才不是呢。正是这些缺点让我独树一帜。"

你诞生于世的意义、使命与影响力，来自你的瑕疵。
人能够接受的是人性，不是完美无瑕的圣人。

---

1. 原为诗人弗罗斯特的作品名，此处使用诗题字面含义。——译者注

人生就像拼图，最后才能看清全貌

所有事情都是安排好的，

没有什么意外。要相信命运。

你在这里是有原因的，没有什么偶然。你诞生在这世界上，为的是达成某种使命，而且是只有你才能完成的特殊使命。即使某些日子，苦得让你觉得好像看不见尽头，或者仿佛处在某个绵延无尽的隧道里，终点若有似无，也绝对不要怀疑你存在的意义。要相信自己的命运。命运其实正在向你招手，呼唤着你，等待着你……即使你可能还没看见。

每天都把新的希望、渴望和梦想植入你心中。你的心，是决定你之所以成为你的泉源。命运的路途上，你的心同时也是最清楚的信号灯。它指引着你的命运、你的目的、你的使命。想搞清楚自己究竟是谁，得先弄清楚自己喜欢些什么。举个例子，我从小就喜欢看书、写文章。事实上，读小学一年级时，我是全班第一个拿书回家看的人。那本书叫《薄荷篱笆》。我都已经三十四岁了，怎么还会记得那本书的名字？因为那是我第一个非常感兴趣的东西，它影响了我人生往后的道路。所以如果你想弄清楚你生下来的目的，首先你得弄清楚以下几件事：

我究竟是怎样的人呢？

⊙ 我爱上的第一件事物是什么？

⊙ 我今天对什么有热忱?

⊙ 什么事情会让我心跳加速、热血沸腾，而且激发我的想象力?

⊙ 我有什么特质，跟我心中渴望的事情可以相得益彰呢?

⊙ 我究竟擅长什么事情?

你要了解，关于自己的任何事情，都没有什么偶然或巧合。停下来好好瞧瞧你的热忱跟特质有哪些部分重叠。两者相交之处，就是你存在的意义了。

即使发生了你想也想不通的事，也请相信上天的智慧。

我们每天都在做若干决定。这些决定看起来似乎一点也不重要，不过在这些小小的决定里，蕴含着大大的意义，促使我们走向属于自己的命运。上天清楚地知道我们是谁，该成为怎样的人，并知道要如何引领我们。在我五岁看《薄荷篱笆》的时候，阅读和写作就开始成为我人生中的一部分。我们有时会不小心绊了一跤，走错方向，或是错失看似绝佳的机会，于是感到心灰意懒。但是如果，只是如果，这些挫折都是有原因的呢？如果说跌了一跤，其实是要避免重重摔下去？如果走错方向，事实上是使我们走向正确的地方？又如果错失这次的好机会，为的是让我们可以得到更棒的东西呢?

人生就像拼图，得花上一番功夫把所有的片段拼凑起来，才能看到全貌。我们的身边充满无限可能，未知的力量会把杂乱无章的碎片一一拼起，成为一幅绝美的杰作。你要相信，就算现在感觉不出来，最后一切也会使你满意的。而且，就算你今天或明天无法达到目的，你也终将抵达。

所以请保持希望，保持信任的态度，了解你踏出的每一步，无论步伐多小，都将使你更接近你要成为的样子。

相信未来，战胜恐惧

别让恐惧左右你。

恐惧感可以有，但还是要放手去做！

下着倾盆大雨的日子，雨水哗啦哗啦，看起来似乎永远不会停。街上灰灰暗暗，一片雾茫茫，雨势之大，视线之差，几乎看不见任何东西。这样的场景你经历过吧？就算开着车，风挡玻璃上有雨刷，但雨刷从这头到那头中间的空隙，风挡玻璃上仍是水淋淋的，阻碍视线，使你感到孤立无援，异常恐惧，甚至惊慌失措，好像随时会出意外。这种时候你能做的，只有深呼吸，系好安全带，缓缓向前开。即使路标都看不清楚了，仍然必须相信自己不会走错路。

如果说你的恐惧，源于雨点不断落在风挡玻璃上，害你无法看清楚前方，那么在人生这条高速公路上行驶时，信念就是你的雨刷了。有的时候，你无法知道接下来会发生什么事情，没有路标指引你。甚至还会有乌云，飘到你原本充满阳光的梦想上头，稀里哗啦降下大雨来。但如果你秉持着信念前进，专注在正面的事情上，雨刷会开始发挥效果，一切就海阔天空了。恐惧就是这么一回事，一旦信念出现，它就会被扫地出门，无法继续逗留。

另一方面，恐惧会硬逼着勇气出场。感到害怕很正常，因为这代表你即将做某件很勇敢的事情，就算其他人可能会对你品头论足一番，讥笑甚至责骂你。如果觉得害怕，那就代表你开始脱离原本安逸的生活，也代表你正在深深吸一口气，准备迎战恐惧。怀着信念，相信底下会有安全网出现，勇敢跳出去。

无论你面临的是一场考试、一次心碎、一次失望透顶的经验或一个被延宕的梦想，还是得多花一次力气，或是必须去看一次医生，总之，当恐惧之雨降下时，请记得让信念的雨刷来处理。坚强点儿，相信目的地依然在。目的地没有改变，也不会因为几颗雨滴就消失了。

一场大雨会洗刷掉很多东西，
但冲不走你坚定的信念。

等待的艺术

我们在等待的事情，

比不上等待时发生的事情重要。

请相信等待过程中的奥妙。

等呀等。

耐心等待的艺术，可以说是我们这一生中最难学习的了。直觉总促使我们去尝试、去奋斗、去努力、去计划一切，尽最大的力气，希望能够得出些什么结果来。可是有时候，我们在等待过程中学的东西，或蜕变成怎样的人，比我们在等待的结果还要重要。

当然，我也经历过好几个等待的季节。事实上最近一次才刚过，而我没有做得很好。我前面提过我如何辞掉原本的工作，成为全职作家，但这可不是一夜之间就达到的。我在推特上成立“单身女人”的专页开始写文章时，我知道这会改变我的人生。而专页大受欢迎后，我不断接到邀约，邀请我上真人秀和广播节目等，甚至还有巧克力以我命名。不过这些似乎都没有让我有种“没错，我就适合干这个”的感觉。虽然我确实想过辞掉工作，一圆我的梦想，可是在梦想更上一层楼之前，我得先有钱可以付账单。所以我暂时打消念头，持续写作，秉持着信念持续祷告，直到最后上天终于给了我这个好机会。不过在这之间，拖了整整两年。在这期间，我时不时觉得我就要失去耐心了！我就像一个小孩子，在前往迪士尼乐园的路上一直问：“我们到了没？”神忙到没时间教我如何等待，所以那时的我不知道，他是用这段

等待的时间替我铺路，坚定我的信念，让我在机会到来之前，可以做好万全准备。

我们无时无刻不在等待些什么。等一个答案，等一个回音，等第二次机会，等一通电话，等一封回信。等待人生的下一站，一份新工作，一场新恋情，等待一个崭新的开始。我想要鼓励你欣然接受耐心等待的艺术。不管你在等待什么，如果你还在等，就代表你还没准备好。所以不要再把等待当作一种惩罚，把它当作酝酿甘醇的过程。

度过等待时间的方法

⊙ 把等待的时间当作磨炼自己的时间，学习新的东西，或是精进自己的某些技能。我的终极目标是写作，所以在这期间，我就专注在自己的写作技巧上。我知道这时候的磨炼，在我达到目标时会有多么重要。

⊙ 不要站在那儿一动也不动。虽然我确实乖乖地等待上天指引我的下一步，但我并非干坐着，等待一切自动送进我怀里。我走出家门找机会，跟别人开会，把我的手稿寄给出版社，并且每天写博客和推特专页。虽然可能一时不会有什么重大突破，但我依然会朝着梦想的方向前进。

⊙ 试着找出可以在你的梦想和责任之间取得平衡的方法。相信我，这可一点儿都不容易。我基本上有两年的时间，做两份全职工作。不过当你热爱某件事情时，你会乐意为它牺牲。不要因为梦想没有立刻带来足够的收入而放弃，但也不必只因为有梦想就辞职。必须工作的时候就好好工作，然后每晚花个几小时一点一滴实践梦想。就算当下你根本不清楚会得到什么样的回报，所有的努力也一定会让你苦尽甘来。

你希冀某个机会降临，到愿望成真的这段时间，是非常关键的时刻。有些时候，等待的过程甚至比实现愿望的那一刻更加重要。而

且，也不是所有的愿望都非实现不可，有些愿望其实只是在教我们如何等待。而且这些教我们等待的愿望，不见得比较不好，甚至有可能比其他的愿望还要更有魔力，因为教我们等待的愿望，带来的不是短暂的小确幸，而是终身受用的一课。

处在等待的季节时，请记住，要坚定信念很痛苦，但终究会结出甜美的果实。正是在等待的过程里，我们才会蜕变成我们应该要成为的样子。

你没有在空等。

愿望如果来迟了，一定是有原因的。

复活节总在受难日后到来

如果上天要求我们放弃某个梦想，

很有可能是因为要交给我们另一个梦想，

比原本的那个更好。

很多年前，在我还不是“单身女人”时，我是一名电视制作人。那时电视是我的最爱，我在学校学的也是电视相关专业，电视制作的每一个环节都令我着迷，而且我深信我天生就知道如何能制作好节目，既具影响力又引人入胜。不管谁说我永远不会成功，我一概拒绝理会。工作大概三年后，我却接到一个晴天霹雳的消息：因为预算缩减，我被乡村音乐电视台解雇了。

从那之后，我的电视梦似乎就这么结束了。我应征了其他与电视相关的工作，却都石沉大海，而且纳什维尔市的电视产业萎缩了不少，很显然我该把在电视圈发展这个抱负还给上天，往下一站前进。所以我就把这个梦想搁置起来，相信如果我和电视圈的缘分未尽，上天会找到办法帮我打开这扇大门。

果然，2010年4月，我受到奥普拉·温弗瑞团队的邀约，成为VIP（贵宾）记者团的一员。跟奥普拉一起到纽约和密苏里州的圣路易斯市，看她拍摄奥普拉电视网的节目“奥普拉的生命课程”。能现场看到节目如何录制，观摩整个节目的制作过程，还有认识制作团队，对拥有电视制作梦的我来说，简直是美梦成真。虽然在好多年前，我必须放弃电视这个梦想，但正因为当时的我没有试图力挽狂澜，紧咬着不

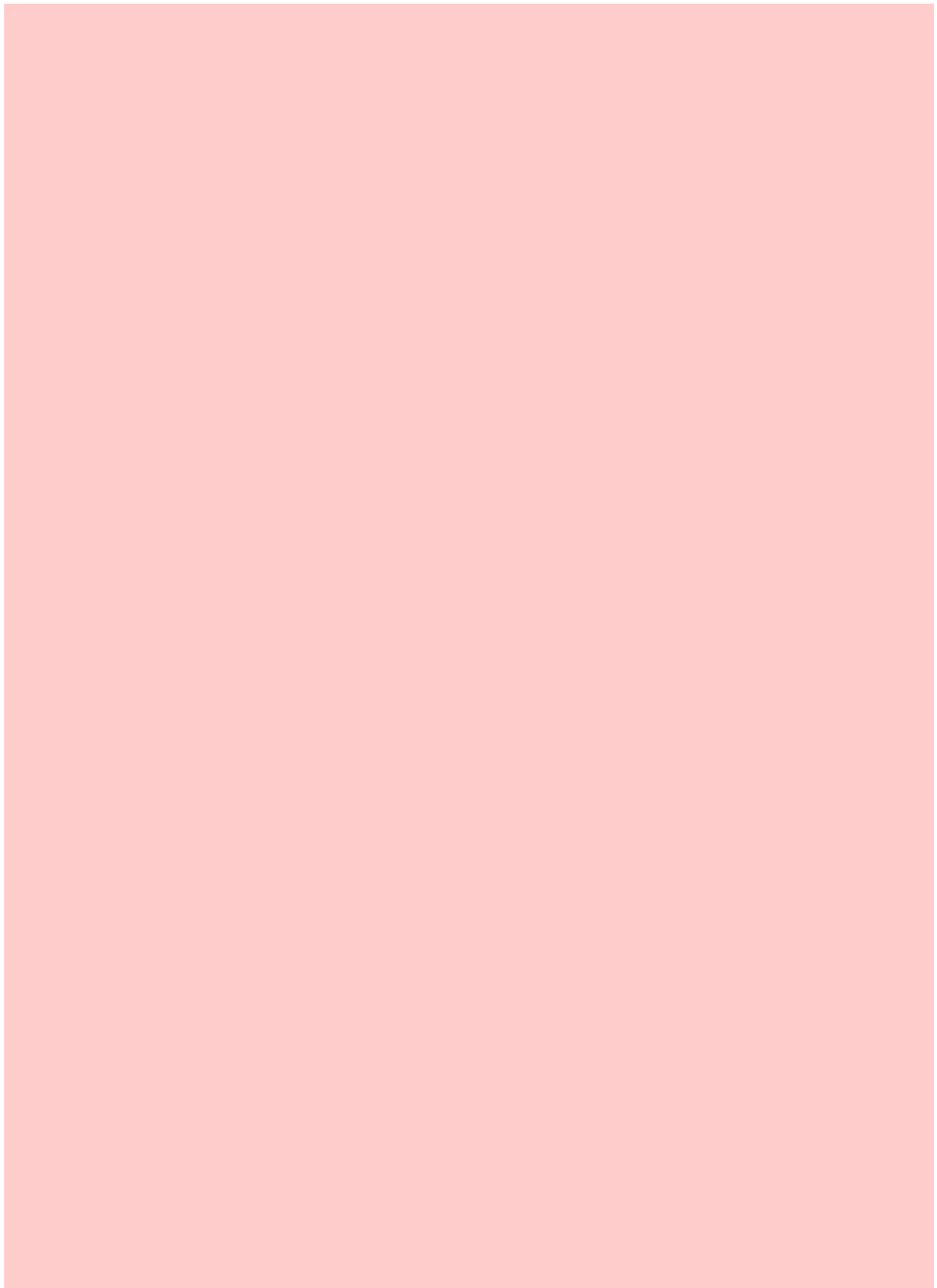
属于我的东西不放，现在梦想卷土重来了，我才能够以绝佳状态，迎接这个史无前例的大好机会。

虽然我人生的最终目标，不再是我先前一直执着的电视制作人，我还是非常高兴偶尔得到一点机会，进入电视制作的世界过过瘾。我相信上天这么安排，单纯是希望我能开心，没有其他理由。我也非常感激上天没有允许我紧抓着我原先所想的计划，从事根本不是我该做的工作。得出的结果之好，远远超出我原先所预期的。

如果神关了一扇门，又关了一扇窗，也许是因为他认为盖新房子的时候到了。

我说上面这个故事是要让你了解，即使你已经将梦想埋藏在心底最深处，梦想还是有可能以最耀眼的姿态重新出现。有时候，必须放弃原先想好的计划，我们才能够认清更宏远的目标在哪儿。但你要知道，埋藏梦想的土壤，很有可能在毫无预期的情况下，长出最艳丽的花朵，改变你的人生。就算内心的渴望看起来距你有几光年之遥，也请永远不要怀疑它，或对它失去希望。

我希望你能够唤醒被你深埋已久的梦想，找回自己以前初生牛犊不怕虎的乐观精神，起身向神大声喊出你心底最深切、最渴望的梦想。喊完后再坐下来，带回这些梦想。美好的计划，已经悄悄进行。毕竟，每年耶稣受难日结束后，紧接着来临的，是复活节的庆祝活动。








第七章
当我开始关心其他人

改变完自己，是时候改变世界了：

把单身时在各种场合手足无措的感受，转化成对弱势者的同理心；去爱这个世界，为世界带来更多活力与希望。

从我开始，让世界变得更好

我们来到这个世界不是只为了美美地站着，

博物馆里的雕像已经够多了。

只是嘴上说要改变世界是不够的，是时候站出来身体力行了。要让身处的世界这一角变得更好，你可以做什么呢？单身女人的优势，就是不像已婚的女性同胞有很多事情要兼顾，所以有多一点的空闲时间可以去当义工，为社会贡献心力，让爱传出去。人生中还有什么投资，会比帮助其他人改善生活更好呢？

记住这一点：改变你的世界，就是改变整个世界。如果你不相信一个人真的能够改变整个世界，想想罗莎·帕克斯注、安妮·弗兰克注，或是圣女贞德。每个人都有能力做些什么，可以给谁一个拥抱，或是助人一臂之力。去爱世人，让世界变得更平等的最好方法就是爱。每个人的天赋和才能不同，能够贡献给世界的也不同，但是我们都可以去爱！环顾身边，你会发现有无数机会可以去爱和被爱。付出你的爱，把爱说出口，成为爱的化身。如果你还深信只有谈恋爱才能弄懂爱，等于自动放弃了许多体验幸福愉悦的机会。只要你愿意改变你的世界，就可以改变整个世界。从这一分钟开始，在地球上的这个小小角落，尽你所能发光发热。

改变，从自己开始。你站出来的同时，
就是在鼓励其他人也站出来。

从小处改变，世界大不同

- ⊙ 加入慈善组织，成为辅导员。
- ⊙ 担任义工。
- ⊙ 通过儿童福利中心认养儿童。
- ⊙ 和自己约定好，每周至少要随机做一件善事。

几年前，我正处在换工作的空窗期，在得来速车道上，排在我前面的车主帮我付了咖啡和玛芬蛋糕的钱。这只是很小的一件事，对我的影响却很大。那时候待业中的我很缺钱，这个陌生人的好意，让我可以省下买咖啡的几美元去付账单，真的让我感动得几乎落泪。现在我也会跟那位好心人一样，在得来速车道上帮排在后面的人付账，而且提醒自己至少每隔几个月要做到一次。你发现了吗？我因为多年前受惠于别人的随机善举，自己也接棒行善，继续把爱传递给其他人。这当然不是惊天动地的大事，世界没有因此变和平，地球上还是有饥荒，但是可以让一个迫切需要正能量的人开心起来，这样不就够了吗？

有意识地去做些什么让其他人的生活变得更美好，就是世界上最美好的事。你可以改变世界。如果你看不到任何改变，那就从自己做起。

---

1. 美国黑人民权行动主义者，著名事迹为反对白种人与黑种人座位分开的公车隔离政策（联合抵制蒙哥马利公车运动），因而被捕；也曾与马丁·路德合作组织活动，美国国会称她为“现代民权运动之母”。——译者注

2. 生于德国的犹太人，于第二次世界大战中遭纳粹迫害并被送至集中营。她在这期间写下的《安妮日记》，成为了时代的见证。——译者注

以爱待人

你的心地究竟如何，

取决于你如何对待那些无法提拔你、

给你帮助或好处的人。

我和姐姐小时候会带受伤的流浪猫狗回家，它们有的瘸了脚、有的患了皮肤病，记得还有一只少了一条腿。这些小动物没有人愿意领养，甚至快要走到生命的尽头，最让我们心疼。

我发现自己在学校里，也常常忍不住去关心那些被排挤的同学。有一个小女生在学校完全没有朋友，我把保护她当成自己的责任，有坏孩子在操场上追逐她、嘲弄她的时候，我就牵着她的手带她跑去躲起来。还有一个男生很爱捣蛋（很可能是因为家里没有人教他规矩），放学之前被罚不准吃点心，我把自己的那份送给他。那个男孩后来死于某次飞车枪击事件，他可能这辈子都没有遇到过谁愿意接纳或爱他原本的模样，我想这真的是非常悲哀的一件事。

《圣经》上说："这些事你们既做在我这弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了。"我是这么解读的，神很关心我们怎么对待人生中遇到的那些比较弱小或不幸的人。对我们来说，要让另一个人感受到多一点关爱、认同和尊重，其实几乎不费什么力气。但是很不幸，我们的社会仍然将很多种族不同、宗教信仰不同或有其他特征的族群边缘化。他们都是我们的同胞，我们有责任将边缘人拉回来，欢迎这些迷途的羔羊回到羊栏。我们只需要看看耶稣和他那群在社会上有点格

格不入的门徒，这个例子就像一盏明灯，告诉我们要怎么帮那些被整个社会放弃的人找回意义、希望和目标。你永远都不知道，当你以仁爱之心对待别人，对他们的人生会造成什么样的影响。对他们来说，也许因为有你，他们会从放弃转为坚持，得以反败为胜，甚至绝处逢生。

不管是在公司里、上教会、去健身房或走在街上，花一点时间观察身边的人，留意一下谁显得有点格格不入。单身的我们，有时候很容易在家族或朋友的聚会上，甚至教会团体里觉得手足无措，好像走错了地方。除了单身女人，还有谁的处境更像那些没有归属感的人呢？下一次上教堂，如果你看到一个隔了好几年才再次走进教堂的女孩躲在角落，相信你一定会毫不犹豫地上前给她一个拥抱。

看看身边有哪些人需要你伸出援手：也许是食品杂货店里排在你前面的那位单亲妈妈，她身上的钱不够买食物带回家；也许是你班上那位年长的男士，他必须一个人兼三份工作才付得起学费，最后终于取得学位；也许是最近离婚的那个朋友，她一生中从来没有那么孤单过。给他们一个微笑、一个拥抱和一句鼓励的话，或是助他们一臂之力。人生中有许多天职要履行，其中之一就是仁慈。今天就付诸实行，为彼端的人带来多一点希望。

随时以爱和仁慈待人，
你的话语可能会温暖某个人空荡的心房。

爱的礼物

爱没有极限。

我们生在混乱的时代，这一点毋庸置疑。在这个到处都是iPhone、iPad、iBook和iPod的年代，最重要的“我爱你”有时候却在“i来i去”之中遗失了。我们不再伸出手臂拥抱，而是发个笑脸符号；我们用短信取代电话，用视频取代面对面说话。日子一天一天地过，我们很容易就陷在里头，看不到什么才是真正应该把握的。不管人生是长是短，等到繁花落尽、人去楼空，当我们走到生命的尽头，唯一真正有意义的，是爱。是我们爱的人，爱我们的人，我们带给其他人的关爱、仁慈和真情，还有我们回馈给这个世界的善。

追根究底，世界上许多问题的起因，都在于某个人在某个地方不曾得到足够的爱。因为我们的世界缺乏爱，就衍生出种种的副作用：愤怒、恐惧、嫉妒、怨恨、不安全感、自我厌弃，甚至暴力。但是我们要怎么补救呢?

我们可以去做生在这个地球上就该做的，只有人类可以做到的，就是去爱。我们有双手和双臂，会流眼泪，也有感觉和情绪，就是为了能够去表达爱。我们生在这样的时代，但我们也被赋予慈悲之心，让我们能够关怀、同情、同理和宽恕。

我们可以去爱——更慷慨、更用心、更努力地爱。但是要怎么做呢?

⊙ 忘却苦涩、留住甜美。不要和某些人计较，是的，就算是伤你很深的前男友（但是原谅他不表示要让他再回到你的人生)。

⊙ 理解最好的朋友想撮合你和她表妹的异母兄弟只是出于关爱，要心存感激，不要嫌她讨厌。

⊙ 和善地对待每个你遇到的人。

⊙ 你对某个人有一些想法，但是你一直不敢让他知道，坦白告诉对方吧。除了恐惧以外，真的没什么好失去的。

⊙ 多抱抱家人（没错，包括让你抓狂的家人），他们才是唯一重要的人。

⊙ 去做已经拖延很久的事，不要让该做的事变成再也没有机会完成的事。

⊙ 告诉让你的人生改变的人："谢谢你。"

⊙ 为亏待你的人祈祷，展现你的伟大——爱你的敌人。

⊙ 体贴并谅解其他人，就算他们不值得你这么做。

我们的爱，可以化解人们心中的恨。爱的礼物，是真正可以不断施予的礼物——施予活力和希望，施予修复与和平。

爱那些恨你的人，为那些亏待你的人祈祷。

这么做不只会改变他们的人生，也会改变你的。

要当好女人，别做毒舌女

毒舌女可能在高中很风光，

但好女人的一生都很风光。

我最近不管做什么都会碰到毒舌女，在电视上看到、在电影里看到，连去Forever21（永远21岁，一个服装品牌）买衣服，前面都排了个毒舌女（也许你觉得三十四岁的女人如我，根本一开始就不该走进Forever 21，不过还是请你压抑想要“毒舌”一下的冲动）。还有推特上的回复，你注意过有些女人回推的内容有多毒辣吓人吗？她们似乎摇身一变成了“错别字警察”——她们从来不管你的留言里写了什么，但你要是不小心打错字，比如“你的”误打成“你得”（当然不是说我也打错过），她们可是眼尖得很。

不管你再怎么心存善念，总是会碰到有人恶意地想要将你打击得灰头土脸。我们女人有时候会被想成心眼小、尖酸刻薄、见不得别人好，或者就是毒舌。我们极力摆脱这个刻板印象，还有些人试着完全颠覆这个形象，但是毒舌女一族却成了刻板印象的最佳示范，甚至让存在已久的老问题又浮上台面：她们为什么非要火力全开地批评别人不可？

有时候和女性好友聚在一起，真的会忍不住想要暂时脱掉“好女人”的帽子，小心眼地讲几分钟八卦。但是这么做真的有损格调，所以别再跟着七嘴八舌，何不退一步欣赏海阔天空？毒舌女常常口无遮拦地严词批评，但是可能根本不认识自己批评的对象，或者和对方一点都不熟。好女人都知道，我们不是上帝，做不到完美的程度，所以没

有立场去批判任何人。毒舌女以为说其他人丑就可以让自己变漂亮，好女人却明白贬低别人不会让自己显得更高尚。

不用害其他人没前途，你也可以一帆风顺。

再怎么说，你和我和她之间的相似之处，其实远比你乍看之下以为的还要多。我们都很努力地想要融入人群，想要瘦身，想要遮住脸上令人尴尬的痘印，想要找到微笑的最佳弧度以免露出不太整齐的牙齿，想要穿上修饰效果最好的牛仔裤，而这件可能是在平价店买的，不是高档货（而且和毒舌女想的刚好相反，衣服的价格跟主人的价值完全无关）。

总之一句话：别当毒舌女。记住，有安全感的女人不需要毁谤别人。试着将热心、优雅和仁慈随身携带，不管你是谁，这些特质一律适用，而且保证能达到最佳的修饰效果。放你的女性同胞一马，或者更进一步，给她们一点掌声。别忘了我们全都面对相同的挑战，如果我们齐心协力，也许就能获得胜利。

第八章
当我偶尔迷茫的时候

计划之外的迷路，往往开启全新冒险旅程：

发生在你身上的每件事，其实也都是“为”你发生的……

当然，你得让它们“是”为你发生的才行。

偶尔迷失没关系

有时候要转错几个弯，才会到达正确的地方。

我的方向感向来不好，我这辈子几乎都住在同一个城镇里，但我迷路的频率还是很高。旅行的时候，我一定得依赖GPS（全球定位系统），否则如果我原本要去北卡罗来纳州，最后可能会跑到北达科他州。

我有个朋友住在纳什维尔的郊区，我有一次开车横越纳什维尔，到他家去做客。等到我发现自己迷路的时候，我人已经在亚拉巴马州的边界了。等我终于回头走到正确的路上，已经大半夜了，朋友早已睡去。GPS还没问世前，我真不晓得我是怎样度过那段岁月的。但对于我这样一个常常得花时间找路回家的人，我只知道一点：有时候就是要彻底犯些无可救药的错误，才能找到属于你的地方。

虽然说在路上迷失方向不太有趣，不过在人生的旅途中迷了路，却能够让你踏上一段全新的冒险之旅。

⊙ 在人生旅途中迷失了方向、走错了路，会让你有机会看到你平常绝对看不到的风景。

⊙ 迷路可以打开你的视野，让你离开安逸惯了的地方，看到一个崭新的世界。你会因此发现原来你是这么强壮、坚强，如此有能力，有办法把自己照顾得妥妥帖帖，而且能够相信自己的直觉，找到回去的路。

⊙ 你会因为迷路，而跟原本走在另一条平行线上的人有了交集。如果你没离开卓别林演的“安乐街[注]”，踏上诗人弗罗斯特笔下的“未曾踏足之路”，你可能就一辈子都没机会认识这些人。

⊙ 迷路会让你看见自己的另一面。如果没有迷路，你恐怕永远都不会知道原来自己有这一面。

事实上，我们应该要不时转变方向，离开正路，疯狂一下，才能到达我们真正要去的地方。有时候就是必须走上弯路，踏上那种我们以为这辈子都不会选择的弯路，才能在必须做决定时，做出抉择。

有些时候，迷路反而能够找到自己。

所以下次当你赫然发现路上只有自己一个人的时候，把GPS关掉，让心来决定下一步该怎么做。人生的旅途上，有时候必须靠着迷路，才能找到真正的自己。

---

1. 卓别林导演并主演的幽默喜剧。安乐街上恶霸横行，并不安乐；最终，原为流浪汉却当起警察的主角制服了恶霸，安乐街也才真正变得安乐。——译者注

伤痕，也是美丽的印痕

这可不是疤痕——这是美丽的记号。

不要为你经历过的事情感到哀痛，有这些经验，

应该要好好庆祝呢！

我们每离开一个地方，就会留下一部分的自己。如果有人质疑这个论点，那这个人显然没有搬过家。我最近搬家，有天晚上，家具都搬光了之后，我站在空荡荡的公寓门口环顾屋子内部四周，看看还有什么东西遗漏了，结果找到了一个发圈、一张教堂的节目表，以及一张收据，那是几个月前，我跟我的两个好朋友一起去吃晚餐留下的收据。其中一位朋友在那次聚餐之后没多久，就搬到洛杉矶去了。这些物品，承载着我过去这些年来的生活，是证明上一个时代曾经存在的最后几片残影。即使之后我又扫又擦又用吸尘器吸地，还是处处可见我曾经住在这里的痕迹。

这让我联想到，那间公寓其实暗喻着人生。别人来到我们的生命里几天、几个月、几年，甚至一辈子，当他们离开的时候，都会留下印记。有时候是好的印记，有时候则不是，有些时候可能好坏参半。甚至有时候，这种印记可能是你因为冬天即将来到，所以把夏天的衣服通通洗好放进箱子里，结果你的猫跑进箱子里面尿尿留下的（我绝对不是在挖苦什么）。总而言之，这些曾经对我们来说很重要的人，他们在我们生命中出现，留下印痕，无论我们多拼命想刷掉这些痕迹，他们的影子依然有迹可循。

也许，这没什么大不了的。

或许，我们应该勇敢挺身前进，而不是抗拒，甚至逃避过去的事情。别人在我们生命中烙下的痕迹，我们也许可以把它们视作美丽的记号，而非伤疤。也许我们可以放弃一个人、一段感情或者一个朋友，但不必同时让从这些经验中得到的教训也一起随风而逝。拒绝逃避过去，甚至将过去的种种视为美丽的印记，这过程的确令人感到很痛苦，但这不就是生命让人赞叹的地方吗？剧烈痛楚的另一面是狂喜。就像我找到的那张收据，承载着和好友共进那顿晚餐的记忆，但这张收据也让我想到他已经搬到千里之外了，因此感到有些酸楚，不过同时，又想到他曾经近在咫尺，嘴角便不禁上扬。喜悦与酸楚缠绵，时晴时雨，荡漾出美好的回忆。

请拥抱曾经发生过的事，别逃避。让这些经历彻底洗涤你，带你迎向未来。我们的人生不该只是片空白的帆布。人、事、物来来去去，在你身上留下印记，你也在他们身上留下了痕迹。如此一来一往，交织成一幅美丽的旷世巨作。

你的人生旅程或许无法完美无瑕。旅途中
可能充满了混乱，甚至很有可能害你留下伤疤。
但这就是你的旅程，独一无二。
也正因为旅程并不完美，才让它更加迷人。

回到原点时

如果你走了一圈却回到原点，

请特别留意，这里有一堂课正等着你领悟。

我常常觉得我是“回到原点”女王，老是碰到那种转了一大圈又回到当初的时刻。有时候情况巧合得不可思议，还真令我无法解释。

有一次，我正要为自己的电子书拍封面的前一刻，发现化妆师居然是我前男友出轨的对象。其实这也算是个有趣的体验，整整一个钟头，我简直如坐针毡，不停在想等她帮我化好妆，抬起头来看镜子时，会不会看到小丑波佐(注)的脸在瞪着我（谢天谢地，她把我的妆化得很美）。是的，每次我面临重大抉择时，常常会发现我早就已经碰到过这些问题了。不过这一次，因为时间的淬炼、知识的增长，我可以从容优雅地做出正确的选择了。当然，这里就带出一个问题：第一次走错路，为的是学得教训，让我最后可以做出正确的抉择吗？我自己则觉得，每一个选择都是正确的选择。因为就算这次的选择没有把我们带到目的地，也是在替前往目的地的旅程预做准备。

最近，我一个前男友的姐姐联络上我，我说的前男友，就真的是“前男友”——那个让我花了好几年力气才走出伤痛，当初还以为我这辈子都无法放下的前男友。他姐姐因为分手，痛心了几个月，所以来找我，想听取建议，学习如何放下这段感情，继续前进。我非常喜爱这个前男友的家人，愿意为他们家任何一个人赴汤蹈火，所以当然传授了她一些分手的智慧，给她一点指导。我甚至把一些在我心碎那段期间，对我来说很有帮助的书寄给她。我们就这样书信往来了一阵

子，她逐渐走出分手的阴霾，慢慢坚强勇敢起来。不过你知道吗？有趣的是，我也跟她一样，变得更加坚强，不过那是她振作起来的几天后我才发觉到的。有个男人把我的心粉碎成百万片，我必须一点一滴地学习如何重新出发，这反而给了我所需的知识，帮助他姐姐修补破碎的心。

这个回到原点的时刻，是多么美好呀。

我们经历过的任何一项事物，都有它的价值。每一件发生在我们身上的事情，无论是好是坏，都赋予我们能力，使我们能够对他人伸出援手。这些人可能除了和我们刚好有相同的处境外，没有任何一点儿共同之处。如果我为前男友掉的眼泪，激发出的怜悯心、同理心以及培养出的洞察力，能帮助其他女孩少流些泪水，对我来说就足够了。无论这些女孩是我前男友的姐姐、我很珍惜的菲律宾读者、某天曾联络我的马拉维女孩，还是在世界上某个角落，一位试图在情伤中找到出路的单身女孩。

不管走到哪里，我希望你的旅途中有些时刻，会回到原点。

机会潜藏在心碎的时光里。一次悲怆中
学到的功课，有着可以治愈千人的力量。

---

1. 波佐（Bozo），20世纪60年代美国最有名的小丑。在美国，Bozo是“小丑”的代名词。——译者注

艰难的时光，淬炼的时光

发生在你身上的每件事，

其实也都是“为”你发生的……

当然，你得让它们“是”为你发生的才行。

面临重大的挑战、改变或结果时，我们很习惯把我们的作为或不作为，怪罪到其他人身上，像是“我爸妈不够爱我”、“我前男友出轨”、“我高中同学都嘲笑我”、“我的薪水根本不够用”。然而到头来，不管过去谁对你做了什么，该为现在的你负责的人，只有你自己。人家说过的话，做过的事，都已经发生了。我们都曾经历过痛苦的事情，那种会重创我们，把我们搞得疲惫不堪、苦不堪言的事情，或者逼得我们不得不认输的事情。不过，这是如果我们放任那些事情如此对待我们的情况。反过来我们也可以选择让艰难的时光磨炼我们、淬炼我们，而不是打击我们、局限我们。

遭逢困境，有什么好处？

⊙ 艰难的时光帮助你把事情排好优先次序，腾出更大的空间给对的事物，然后把不对的事情一脚踢开。

⊙ 遇到困境时，困境会教你谁才是真正的朋友。

⊙ 艰难的时刻总是让你想起自己是何等幸运，因为当考验试图阻止你前进时，总是有信念形成的伞在上头保护着你。

⊙ 身陷人生境遇的谷底，会帮助你认清爱自己跟照顾好自己的重要性。

⊙ 艰难的时光会使你停下来，然后指引你绕道而行，或是帮你重新规划路线。

⊙ 充满荆棘的困境让你历经一番波折，促使你成功。就像牡蛎需要经过一番努力、一番痛苦，才会产出一个小小的却闪闪发光的珍珠一样。越大、越艰辛的考验，才能结出越大、越甜美的果实。

⊙ 遇到困境会使你知道，你比任何发生在你身上的事情，都要坚强许多。

艰难的时光激励你力争上游，成为一位女英雄，

而不是只会蜷缩起来，像个受害者似的。

为自己的人生负责吧。你有权力为自己负责，也有自由替自己负责。你天生该成为怎样的人，你就应该要成为怎样的人。在人生的某些时间点，你可能是受害的一方，但除非你放任自己就这么痛苦，否则你不必让自己成为受害者。让你经历过的一切，都鞭策你、帮助你蜕变成你必须成为的人。不要再花力气沉浸在过去的伤痛，或憎恨伤害过你的人，请选择原谅他们，继续过自己的生活。而且，不要再找英雄来解救你，自己成为一位英雄吧。

人生没有橡皮擦

有时候，一个过错最后反而变成你做过的最棒的抉择。

最近漫步在海滩的时候，我忽然领悟到，生活中有好多不同的方法可以把东西消除得干干净净。你可以清理电脑硬盘、把手机清空、关掉脸谱网账户、用修正液把错字涂掉，还可以在别人还没读到某封电子邮件时把它撤回，免得人家看见你情绪冲动、判断失当的当下写出来的信。连大人躺在海滩的痕迹，以及小孩在那儿玩耍一整天的足迹，海滩都有办法可以将之擦拭干净。海浪高高地卷起，朝海滩席卷而来，然后“唰——”的一声，转瞬间沙堡、脚印甚至遗留在沙滩上的东西，都被带离岸边了。是的，人生中几乎所有的事情都可以消除掉。

除了人生本身。

试想，如果我们每个人都是那种顶端有橡皮擦的铅笔，我们就可以随心所欲说些蠢话或让人尴尬的话，然后倒立一下，如施展魔法般，把空气中滚动的字句通通擦掉。比如说，如果前一天提分手，隔天醒来后悔了，我们可以收回十二小时前的分手时刻，重返那段感情。或者我们做了什么不假思索的错事，犯了什么愚蠢、糟糕到极点的过错，踏上某条先前根本没有计划要走的路，也只需要按下删除键，把这次过错删掉，就可以继续保持没有污点的纪录。可是，人生中虽然有许多可以把过错擦掉的办法，却没有任何办法能够抹去人生。为什么呢?

我自己认为，这是上天要鼓励我们活得“宽广”的方法，要我们把握机会，冒着可能会变得一无所有的风险，尽力去从各种机会中得到最多的收获。上天希望我们能够拥抱人生，并敞开胸怀，接纳人生中许许多多脆弱之处和惴惴不安的时刻。即使完全不晓得能不能撑下去，也不妨放胆去试，尽量多看，尽量体验，尽情大笑；怕会跌跤，就勇敢地一个人迈开步伐，尽力去做，尽力成为自己理想的样子，尽最大的努力，奋力向前跳跃。

把精力集中在你要前进的地方，
但是不要为你去过的地方后悔。
不管曾经到哪儿，都不会有错，
只会学到宝贵的一课。

人生是不会有橡皮擦的。我们的人生比较像是热情、精力旺盛的孩子，在手上沾满颜料，在帆布上尽情印出手印画，不过作画的当下并不知道完成之后，这幅画会有多美。人生不该活得完美无瑕，而是单纯地“活”，活得勇敢、疯狂，美丽、起起伏伏。活得不完美，活得灿烂。

人生课程的笔记

我们拼命要知道自己究竟是谁。

而寻找自己的过程中，

充满了美、希望、惊奇和爱的无限可能。

人生的一大重点，是要从经验中学得教训，才能以此为别人增添幸福的泉源。身为一个单身女人，如果问我要给其他单身女子的忠告是什么，我会说，活到现在，我学到最宝贵的几课，就是爱、工作和友情。

你或许正为了在职场中立足而奋斗，你可能没有得到什么了不起的工作，没有赚大钱，至少现在没有。你可能必须从一些很卑微的工作做起，比如被迫穿着很蠢的巫师装，站在公寓大楼前举着牌子，牌子上面写道：“新居特惠！让你直呼跟魔法一样神奇的公道价！”（或者说至少在我们之中，有些人是从这样的工作开始的。）在职场上你也很有可能被欺负，你以为有些人是你的朋友，之后却会发现他们根本连一点点忠诚的边儿都沾不上。你可能会被炒鱿鱼、薪资与工作量不成正比，甚至超时工作。幸好，在这过程中你也会认识很多人，得到经验。这些无形的资产，将来会以你意想不到的方式，帮助你打开人生新一页。每一次被击垮后，你会变得更强壮；每一次你拒绝被击倒，你会发现自己崭新的一面，还是你从未意识到它存在的那一面。而且不管发生什么事，你都会有朋友可以帮助你。他们会在你跌倒在地时扶你一把，或是在你飞黄腾达时，站在一旁为你鼓掌，看着你翱翔天际。

曾经使你心碎的事情，将来会让你笑逐颜开；从前你以为会要了你的命的事情，将来会治愈你；你以为你永远无法度过的难关，未来会成为改变人生的关键点。将来回首，你会发现你能心怀感激，细数过去以为永远无法再开怀大笑的时刻，暗自感念你已经摆脱的人、事、物——要不是为了努力挣脱他们的束缚，你永远不会找到自我。从现在开始算起，几年后你会和你最要好的朋友坐在餐厅里，连续好几个小时欢乐畅谈过去做过的坏工作、谈过的烂感情。你们还会谈到，正因为当初你期盼的事没有实现，现在的你才能够真的着手命运要你执行的事情。而且，你不会有丝毫遗憾，因为正是这些过去的点点滴滴，才让你成为今天的你。

你大概不太可能记得所有学校里教过的东西，至少不太可能是教科书里头教的东西。然而，你会记得某些最重要的时刻：你的初吻、初恋、第一次痛彻心扉或是失去朋友的时刻（无论是朋友过世、被迫分隔两地或是因为某些情况不再是朋友）。你会记得与朋友相处的那些单纯美好的时光。这些时光，随着孩提时代的单纯流逝，不复存在。你会记得高中还有大学时疯狂迷恋的男孩（现在大概已经胖了四十磅，头可能也秃了），然后你会觉得匪夷所思，究竟当初是看上他们哪些地方，并暗自感谢上天，当年没有让你跟他们谈恋爱。你会特别记得你走到台上正中央，领取毕业证书的那一刻。因为在那一刻，不仅代表你毕业了，更象征着你的童年正式落幕。随着年纪渐长，你会学到，规则是用来打破的。勇敢照自己的意思过生活，且永不为这件事道歉。有的时候你得在三思前就先行动，并放胆迈开舞步，仿佛所有人都在观赏你的演出。珍惜那些自始至终都在身边支持你的朋友，因为其他人转身消失，留你一人心碎万分时，那些真正的朋友永远会为你拾起你碎成一地的心。

今后十年，要确保自己的人生是自己决定的，
而不是勉强接受自己的人生。

人生的旅途，充满雀跃的舞蹈，荡漾着美丽的微笑，偶尔穿插着傻笑。人生的旅途中处处有惊奇，请对这趟旅程有信心，对它抱持着一些想象和希望。最重要的是，享受旅途中的每一个片刻，心怀感激地看待你现在所处的位置，而非老是汲汲营营想着离目的地还有多远的路要走。其实没有人会真的“到达”目的地。我们一直都在寻找该走的路。人生就像在学校上课一样，有些考试我们安然过关，有些考试却不及格。但不管怎样，人生这堂课，永远都值得这些起起伏伏。

后记
与其追寻幸福归宿，何不拥抱幸福人生?

小时候，我们都喜欢拿洋娃娃玩过家家，我们背起玩具皮包，推着玩具购物车跑来跑去。一般人都认为女人一生的高峰就是找到幸福归宿——结婚、生子，轮流开车接送小孩，住在有白色篱笆的房子里。我们五岁就会把芭比嫁给肯尼，十岁就在操场上说要嫁给第一任男朋友，然后从高中到大学都在幻想自己踏上红毯，而另一端的梦中情人的脸孔不停地变换。等到我们大学毕业，步入现实世界，大部分的人环顾四周，才明白何谓"那人独居不好"(注)。于是我们和高中或大学时代的恋人一起走向红毯的另一端，在家乡过起平稳安逸的生活，每周一买菜，每周三带孩子去上芭蕾课，每周五晚上来个浪漫约会。这么做一点都没错。

在我们之中也有一些人，步入现实世界之后仔细地看看四周，发现这个世界上有太多选项和梦想让人很难取舍，只有单飞才能深入体验；发现一个人不孤单、两个人会吵翻。在这个世界里，我们过得惊险刺激，有时间去探索心底的每个幽微角落，弄清楚接下来要前往哪个心之所向的地方。我们每周一上瑜伽课，每周三做美甲，每周五出门和姐妹们共度女孩之夜。在这个世界里，"从此过上幸福快乐的生活"才像故事的结束，如果没有过上幸福的人生，感觉就像是在凑合。这么做也一点都没错。

有些人在高中时的恋人眼中找到爱，

有些人在镜子的倒影里发现爱，

不管这个世界是怎么教我们的，

都没有谁更好或更坏。

我们之中有些人比较喜欢挑婚纱，有些人比较喜欢挑牛仔裤。无论选了哪一条路，到最后，也许你留在家乡，也许你背井离乡，但最重要的是总能随遇而安——满足于自己当下的状态，明白幸福人生的重点不在身边的旅伴，而在你的内涵。你已经穿着脚上那双亮丽的红色高跟鞋并互敲了三下[注]，也明白了原来决定要过什么生活的权力，一直都掌握在自己手里。你的选择权未曾离开，一直都在，从来不是由别人掌控。

单身的你，已经充分展现了你一直梦想拥有的那些特质：信心满满、开心自在、精力充沛、积极坚毅、独立坚强，还有最重要的，勇敢无惧。

你很勇敢，勇于冒险去爱可能不会爱你的人；勇于和两对夫妻共进晚餐而且乐在其中；勇于参加数十次的相亲，仍不放弃找到真命天子的希望。你鼓起勇气自己打蜘蛛、修理漏水的马桶；周五晚上一个人去看电影，在坐得满满的影厅里从头到尾都面带微笑——跟电影无关，你是为自己的独立感动；你甚至连“履约保证”是什么都毫无头绪，就勇敢地买下一栋房子。

你很勇敢，勇于爱自己和你期待其他人爱你一样多。而且你勇于宣告，不管是不是和另一个人“从此过着幸福快乐的日子”，你的生活都会充满爱与欢笑。你勇于不顾一切地相信，或许，只是或许，在这一刻可能有一个人和你对着同一颗星星许愿，希望能找到一个正像你一样的对象。你也有足够的勇气去领悟，就算白马王子从来没有出现，你依然会像星星一样，独自高挂空中也能闪闪发光。

最重要的是，你足够勇敢地拥抱幸福人生，而不单单是寻求一个归宿。

---

1. 出自《圣经·旧约·创世记》。——编者注
2. 童话《绿野仙踪》里，主人公多萝西在冒险后回到家乡堪萨斯的方法是穿着女巫的鞋子，将鞋跟互相敲三下。——编者注

